

**Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Саратовский областной институт развития образования»**

**Развивающая
психолого-педагогическая программа**

**«ДОРОГА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫБОРА»
для обучающихся 9-11 классов,
в том числе с ограниченными возможностями здоровья**

Авторы:

Серякина Анна Викторовна, начальник регионального центра практической психологии и инклюзивного образования ГАУ ДПО «СОИРО»;

Рамзаева Виктория Юрьевна, преподаватель регионального центра практической психологии и инклюзивного образования ГАУ ДПО «СОИРО».

Участники реализации программы: общеобразовательные организации и образовательные организации, реализующие адаптированные образовательные программы Саратовской области.

Контактная информация:

Серякина Анна Викторовна,
адрес эл. почты anmedvss@gmail.com

телефон 8-937-226-00-33

факс +7 (8452) 28-25-19

почтовый адрес 410031, г. Саратов, ул. Большая Горная, д.1

Оглавление

Аннотация к программе	4
Описание проблемной ситуации, целей и задач.....	5
Цель и задачи программы.....	6
Целевая аудитория программы	6
Социально-психологические особенности целевой группы.....	6
Методическое обеспечение программы (научно-методическое и нормативно-правовое обеспечение).....	8
Описание используемых методик, технологий, инструментария	9
Учебно-тематический план.....	13
Ресурсы необходимые для реализации программы	17
<i>Кадровое обеспечение</i>	<i>17</i>
<i>Материально-техническое обеспечение условий реализации программы</i>	<i>17</i>
Сферы ответственности и обеспечение прав участников программы:	17
Ожидаемые результаты.....	17
Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.....	18
Критерии оценки планируемых результатов.....	18
<i>Качественные.....</i>	<i>18</i>
<i>Количественные</i>	<i>18</i>
Сведения о практической апробации программы и результаты подтверждающие эффективность программы.....	19
Список литературы	20
Развивающая психолого-педагогическая программа «Дорога профессионального выбора».....	21
<i>Занятие № 1 «Знакомство с проблемой профессионального и жизненного самоопределения»</i>	<i>21</i>
<i>Занятие № 2 «Информационные поля в мире профессий. Мотивы выбора».....</i>	<i>29</i>
<i>Занятие № 3 «Оценка профессиональных склонностей».....</i>	<i>35</i>
<i>Занятие № 4 «Характер, темперамент, способности - как составляющие успешной профессиональной деятельности»</i>	<i>39</i>
<i>Занятие № 5 «Требования профессии, предъявляемые к качествам личности, а также требования предъявляемые обществом при трудоустройстве по той или иной профессии».....</i>	<i>45</i>
<i>Занятие № 6 «Алгоритм принятия решений».....</i>	<i>49</i>

<i>Занятие № 7 «Самооценка и самовоспитание»</i>	52
<i>Занятие № 8 «Моделирование индивидуального маршрута»</i>	56
ПРИЛОЖЕНИЯ	59
<i>Приложение № 1 «Специфика проведения профориентационных мероприятий с детьми с ОВЗ»</i>	59
<i>Приложение № 2 «Полезные ресурсы по вопросам профориентационной работы с обучающимися, в том числе с ОВЗ»</i>	70
<i>Приложение № 3 «Пре-тест/Пост-тест»</i>	73
<i>Приложение № 4 «Описание профессий и историй успеха людей с ограниченными возможностями здоровья»</i>	74
<i>Приложение № 5 «Информационная карта оценки мира профессий»</i>	83
<i>Приложение № 6 «Определение личных мотивов выбора профессии»</i>	84
<i>Приложение № 7 «Тест Е.А.Климова «ДДО»</i>	84
<i>Приложение № 8 «Классификатор профессий по Климову»</i>	86
<i>Приложение № 9 «Информация в буклет о характеристиках типов темперамента»</i>	87
<i>Приложение № 10 «Техника самоописания черт своего характера»</i>	89
<i>Приложение № 11 «Техника самоописания своих способностей»</i>	90
<i>Приложение № 12 «Учет требований профессии»</i>	90
<i>Приложение № 13 «Плюс, минус, интересно»</i>	90
<i>Приложение № 14 «Экспресс-тест «Как у тебя с самооценкой?»</i>	90

Аннотация к программе

Одна из важнейших задач современного образования — подготовка молодежи к выбору профессии и успешному осуществлению профессиональной деятельности во взрослой жизни. Эта задача отражена в ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральном проекте «Успех каждого ребенка» и ряде других федеральных документов. Сегодня на территории России реализуется серия масштабных проектов по профориентации детей и молодёжи, открыты высокотехнологичные технопарки «Кванториум», площадки профессиональных проб «Билет в будущее», работают образовательные площадки по формированию цифровых навыков «IT-cube». В рамках федерального проекта «Современная школа» образовательные организации открывают мастерские с современным и высокотехнологичным оборудованием.

Безусловно, это важные шаги, но одного современного оборудования недостаточно. Важно чтобы обучающиеся понимали для чего им нужны эти занятия, что даст им работа на современном оборудовании. Поэтому параллельно с освоением высокотехнологичного оборудования необходимо активизировать профориентационную работу образовательных организаций, помогать обучающимся планировать свою профессиональную траекторию развития, делать осознанный выбор.

Программа «Дорога профессионального выбора» относится к развивающим психолого-педагогическим программам. Она направлена на формирование осознанного выбора профессии и выработку индивидуальной стратегии достижения профессионального успеха, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями. Программа помогает учащимся найти свой собственный образ «Я», сформировать знания, умения и навыки, необходимые при выборе дальнейшего образовательного маршрута с учетом индивидуальных особенностей, способностей и возможностей здоровья.

Особую значимость профориентационная работа приобретает в работе с детьми с ОВЗ и инвалидностью. Это обусловлено особенностями профессиональных рисков, усугубляющих течение заболевания или нарушение развития, реалиями включения человека с ОВЗ в систему трудовых требований и трудовых отношений, в режим трудовой деятельности.

При прохождении программы, обучающиеся имеют возможность фиксировать материал в индивидуальных картах, сохранять и в дальнейшем анализировать на консультациях с психологом результаты тестов, самодиагностики, самоанализа.

При участии в программе детей с ОВЗ специалисту важно учитывать специфику подачи материала с опорой на специальные условия, прописанные в заключении ПМПК обучающихся и рекомендации по профессиональному выбору. Важным условием участия в программе является наличие у подростков сохранного интеллекта, так как программа предполагает задействование способностей к анализу, обобщению и целеполаганию.

Программа может быть реализована в организациях, осуществляющих

образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, дополнительным общеразвивающим программам, в т.ч. для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Объем программы - 16 часов.

Описание проблемной ситуации, целей и задач

Выбор профессии является одним из моментов, определяющих жизненный путь человека. Поэтому нельзя рассматривать профессиональный выбор как нечто отдельное, ни с чем не связанное. Завершая обучение в 9 классе, выпускникам необходимо наметить для себя жизненные и профессиональные ориентиры, и тем самым заложить фундамент своего будущего. Но, не успев повзреть и не успев стать самостоятельными, не имея должного опыта в принятии решений, подростки должны определиться в столь важном вопросе: «Что делать? Продолжить обучение в школе, пойти в организацию профессионального образования или работать?». Чтобы ответить на этот вопрос выпускник 9 класса должен разобраться в собственных интересах, способностях и склонностях, иметь представление о будущей профессии, о требованиях, которые она предъявит к нему, и о конкретных способах достижения профессионального мастерства в избранной области.

Большинство учащихся в 9 классе не могут выбрать профессию и связанный с ней дальнейший путь обучения. Более того, на основе ежегодных исследований уровня эмоционального состояния старшеклассников, психологами отмечается, что именно у учащихся 9 классов уровень тревожности возрастает и в среднем отличается от других параллелей на 30%. Тревожность многих выпускников 9 классов основана на отсутствии четкого представления о завтрашнем дне, что приводит к эмоциональному напряжению и страху перед любым выбором. Исследования, проводимые среди подростков, показывают, что многие из девятиклассников склонны продолжить обучение в школе. Но на этот выбор они идут не для того, чтобы разобраться в собственных интересах, способностях и склонностях, получить представление о будущей профессии и о требованиях, которые она предъявит к ним. На их выбор продолжить обучение в 10-11 классе чаще всего влияет решение родителей, привязанность к своей школе, сложившиеся дружеские отношения с одноклассниками и привычные отношения с учителями. Другая часть девятиклассников, неудовлетворенных своей успеваемостью и положением в классе, наоборот, стремится скорее окончить школу. Но и им тоже не вполне ясно, что их ждет впереди, и это неопределенное будущее вызывает у них опасения.

Работая со старшеклассниками, мы обратили внимание, что в основе их отношения к профессиям лежат не свои собственные, а чужие убеждения - чаще всего это убеждения родителей, друзей, знакомых и яркая реклама средств массовой информации. Кроме того, у подростков отсутствует адекватная оценка своих способностей и возможностей. Анализируя наблюдения и результаты диагностических исследований в 9 классах,

психологи приходят к выводу о том, данный возрастной период имеет особую значимость в подготовке учащихся к выбору жизненного пути и будущей профессии. Именно школа должна помочь подросткам к окончанию 9 класса разобраться в собственных интересах, способностях и склонностях, дать объективное представление о мире профессий.

Данная программа ориентирована на организацию помощи старшеклассникам в профессиональном самоопределении, на формирование способности к целеполаганию и развитию социальной компетентности. Программа поможет определиться учащимся с построением дальнейшего образовательного маршрута, выбором профиля обучения. Одновременно с этим прохождение программы способствует формированию способности работать в команде и принимать взвешенные решения, развивать в себе уверенность, эмпатию и толерантность.

Цель и задачи программы

Цель программы:

помочь учащимся найти свой собственный образ «Я», сформировать знания, умения и навыки, необходимые при выборе дальнейшего образовательного маршрута с учетом индивидуальных особенностей, способностей и возможностей здоровья.

Задачи программы:

- формирование представлений обучающихся о мире профессий и рынке труда, о требованиях, которые предъявляют к человеку те или иные специальности, о путях и условиях профессиональной подготовки и возможностях трудоустройства;
- проведение психологической и профориентационной диагностики по выявлению способностей и особенностей участников программы;
- моделирование индивидуального образовательного маршрута в рамках предпрофильной подготовки с каждым участником программы;
- разработка рекомендации для образовательной организации по предпрофильной работе, учитывая результаты диагностики полученной в ходе реализации программы, с учетом интересов и запросов учащихся.

Целевая аудитория программы

Учащиеся 9 классов общеобразовательных школ (в том числе обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья 8-10 классов, без интеллектуальных нарушений).

Социально-психологические особенности целевой группы

Подростковый возраст — один из самых трудных и сложных периодов становления личности. В тоже время, это самый ответственный период, т. к. именно в подростковом возрасте закладываются основы нравственности,

формируются социальные установки по отношению к себе, к людям и обществу в целом. Главные мотивационные линии подросткового возраста, связаны с активным стремлением к личностному самосовершенствованию через самопознание, самоопределение, самовыражение и самоутверждение.

Вместе с подростком изменяется то место, которое он занимал в системе социальных отношений. Он сопоставляет свое поведение с поведением других людей (сверстников и взрослых), анализирует их, и свою деятельность. Подросток считает себя взрослым и стремится к тому, чтобы все относились к нему, как к взрослому. Он имеет собственное мнение и болезненно переживает, если старшие бездоказательно отвергают его доводы.

В характере подростков ярко проявляется повышенная критичность к взрослым (родителям и учителям в первую очередь) и недостаточная самокритичность. Им свойственны повышенная возбудимость, неуравновешенность, отсутствие необходимого опыта в разных видах деятельности.

Старший подростковый возраст и ранняя юность – период самого глубокого кризиса. Детство подходит к концу, и этот большой этап жизни, завершаясь, приводит к формированию идентичности. Целостная идентичность личности, доверие к миру, самостоятельность, инициативность и компетентность позволяют подростку решить главную задачу, которую ставит перед ним общество, - задачу самоопределения, выбора жизненного пути.

Так как программа не исключает возможность реализации ее с обучающимися с ОВЗ, то следует отметить, что необходимым условием профессиональной ориентации подростков с ОВЗ является их желание получать помощь в разрешении вопросов, обусловленных психологическими причинами, а также готовность принять ответственность за свое профессиональное будущее. Границы этой ответственности варьируют от высокой активности и самостоятельности до инфантильности и полной психологической зависимости от других. И, поскольку, инфантильность является распространенной чертой подростков с ОВЗ, в ходе профориентационной работы необходимо предпринимать специальные действия для побуждения активности и ответственности подростка: позитивный настрой, укрепление веры в его силы и возможности.

Программа «Дорога профессионального выбора» призвана побудить у подростков интерес к осознанному выбору профессии, разобраться в своих истинных интересах, сформировать знания, умения и навыки, способствующие самоопределению и профессиональному развитию в течение всей жизни.

Методическое обеспечение программы (научно-методическое и нормативно-правовое обеспечение)

Научно-методологическую основу при формировании программы составили исходные положения таких ученых, как Э.Ф. Зеер, Е.А. Климов, Н.П. Пряжников, а так же ряд других ученых, которые внесли значительный вклад в данную проблему. В работах Н.П. Пряжникова нами отмечен особый акцент на активизацию самих учащихся. В трудах Е.А. Климова акцент на будущую профессиональную сферу деятельности учащихся. В работах Э.Ф. Зеера четко указаны научность и доступность использования активизирующих профориентационных методов. Профессиональное самоопределение рассматривается, с одной стороны, как сложный, динамичный процесс, который протекает в течение всей жизни человека, с другой — как однократный выбор профессии.

Проанализировав ряд определений понятия «профессиональное самоопределение» мы остановили свой выбор на понятии Э.Ф. Зеера, который отмечал, что профессиональное самоопределение — это самостоятельное и осознанное согласование профессиональных и психологических возможностей человека с содержанием и требованиями профессионального труда, а также нахождение смысла выполняемой деятельности в конкретной социально-экономической ситуации. Достичь этого можно при правильно организованной профориентационной работе.

Нормативно-правовая основа программы регулируется рядом законодательных и нормативных правовых актов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»;
3. Федеральный проект
4. Постановление Минтруда РФ от 27 сентября 1996 г. № 1 «Об утверждении Положения о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения в Российской Федерации»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 января 2014 г. № 22 «Об утверждении перечней профессий и специальностей среднего профессионального образования, реализация образовательных программ по которым не допускается с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»;
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 марта 2014 г. № 06-281 «О направлении Требований к организации

образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе требования к средствам обучения и воспитания».

Описание используемых методик, технологий, инструментария

Программа предполагает использование методик, которые способствуют эффективному усвоению знаний, тренировке умений и закреплению ранее полученных навыков. В первую очередь это активные и интерактивные формы проведения занятий. Активным методом обучения, используемым на занятиях, является мини-лекция с обсуждением и использованием вспомогательных технических средств для визуализации лекционного материала. При реализации данной программы используются различные интерактивные формы проведения занятий: групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы. и др.

Использование интерактивных технологий в данной программе обусловлено особенностями подросткового возраста. Они создают потенциально большую возможность переноса знаний и опыта различных видов деятельности (учебной, трудовой, коммуникативной, творческой и др.) из моделируемой ситуации в реальную. Являются психологически привлекательными и комфортными для подростков.

Использование интерактивных методов исключает доминирование как одного выступающего, так и одного мнения над другим, что очень значимо для подросткового возраста, когда давление расценивается как унижение достоинства. Следует также подчеркнуть, что активность педагога, уступает место активности несовершеннолетних, его задача – создать условия для их инициативы.

Для успешной работы по программе ведущим необходимо заранее познакомиться с методами и приемами, которые будут использованы:

«Круг». Данный прием способствует включению каждого подростка в дискуссию, формирует групповую сплоченность и доверие. Большинство упражнений начинается и заканчивается в круге, что позволяет всем участникам внести свой вклад в групповой процесс. У ведущего, в свою очередь, появляется возможность оценивать степень включенности участников, услышать каждого и внести своевременные коррективы в работу.

Тестирование. Тестовый материал, используемый в программе, позволяет не только выявить уровень группы до и после прохождения программы, но и подкрепляет имеющиеся знания, дает дополнительную информацию, обогащающую знания. Тестовый материал фиксируется в индивидуальных бланках и к завершению программы представляет собой своеобразный «банк данных» - индивидуальный для каждого учащегося. Этот материал не только наглядный ориентир для выпускника, но и основа для дальнейшей индивидуальной работы педагога-психолога с подростком.

Групповая дискуссия. Это метод организации общения участников группы под руководством ведущего. Групповая дискуссия предполагает

высказывание собственных мнений, опирающихся на личные знания и опыт. Она позволяет:

- увидеть проблему с разных сторон;
- повысить эффективность работы;
- уточнить личную точку зрения каждого.

Кооперативное обучение. Кооперативное обучение – метод обучения в небольших группах от двух до шести человек, когда участники группы вместе решают общую задачу. Организовывая кооперативное обучение, следует придерживаться следующей процедуры:

1. объединив участников, попросите их сесть лицом к лицу;
2. распределите между участниками группы роли (докладчика, руководителя дискуссии, секретаря, оформителя и т.д.);
3. дайте одно задание на всех, предложив делиться друг с другом информацией, материалами, идеями, разъяснять непонятное, разрабатывать проблему и подвести итог обсуждения;
4. оцените работу группы.

Мозговой штурм. Мозговой штурм дает возможность не только быстро генерировать большое количество идей, но и позволяет психологу:

- включить всех учащихся в работу;
- демократично и ненавязчиво обсудить проблемные вопросы;
- выявить уровень знаний и интересы учащихся.

Собранные идеи могут служить психологу основой для более глубокой работы над проблемой, в частности для организации групповой дискуссии.

Чтобы метод оказался максимально продуктивным, следует придерживаться следующей процедуры:

- задайте учащимся вопрос, на который будете искать ответ;
- скажите, что принимаются любые ответы;
- сообщите, что критиковать и высмеивать ответы других запрещается;
- разрешите учащимся «пропускать ход»;
- фиксируйте все ответы без изменений на доске или ватмане (так, чтобы они были видны всей группе)
- продолжайте мозговой штурм до тех пор, пока новые идеи не иссякнут.

При необходимости педагог-психолог может выделить ключевые идеи мозгового штурма.

Самодиагностика. Часть материала направлена на активизацию процессов самопознания и самоанализа, дает дополнительную информацию для ведущего.

Рефлексия. Многие задания в программе предполагают применение техники рефлексии. Данная техника может использоваться гибко: в одних заданиях она позволяет участникам обдумывать свою личную позицию, не делаясь своими размышлениями с окружающими, в других – служит инструментом групповой оценки задания.

Рефлексия позволяет участникам обдумать полученную информацию, задуматься над тем, где и как они могут использовать полученные знания в

жизни. Ведущему рефлексия дает обратную связь. С целью получения обратной связи обычно задаются три типа рефлексивных вопросов:

- о содержании задания;
- о взаимодействии в группе во время его выполнения;
- о том, что каждый участник группы узнал или почувствовал.

Энергизаторы. Это своего рода качели, которые помогают поддерживать в равновесии положительную энергию в группе на протяжении всего занятия. По своему характеру энергизаторы имеют разную направленность. Если педагог-психолог видит, что группа утомлена и работоспособность падает, необходимо провести подвижный энергизатор. Если же, наоборот, группа возбуждена (например, после групповой дискуссии) необходимо провести упражнение на успокоение. При проведении энергизатора ведущему необходимо следить за состоянием группы, т.е. уметь вовремя остановиться, чтобы не перевести участников в противоположное состояние.

Притчи. Использование притч помогает подвести группу к той или иной мысли, сделать определенные выводы, протянуть мостик между элементами занятия.

Диагностический инструментарий программы включает в себя изучение мотивационной сферы учащихся, характерологических особенностей, интеллектуальных возможностей, направленности профессионального выбора и физических возможностей.

Учитывая, что дети-инвалиды и лица с ОВЗ в условиях инклюзивного образования учатся вместе со сверстниками, не имеющими ограничений по здоровью, профориентационная работа обычно проводится со всем классом. Предложенные в данной программе материалы учитывают возможные ограничения по здоровью. Однако при объяснении инструкции, проведении, интерпретации и обработке результатов нужно учитывать специфику заболеваний подростков с ОВЗ (давать больше времени на работу, помогать в выполнении задания, проводить индивидуальное собеседование по результатам и т.д.).

Сроки и этапы реализации программы:

Объем программы составляет – 16 часов. Для лиц с ОВЗ возможна пролонгация программы в пределах дополнительных 6 часов. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1ч. 20 минут (2 урока). Учащиеся занимаются 2 раза в неделю. Продолжительность занятий для лиц с ОВЗ может быть сокращена в соответствии с психофизическими особенностями и возможностями.

Занятия по программе предполагают работу в групповом, тренинговом режиме. При необходимости порядок проведения некоторых занятий может варьироваться. Это зависит от степени проработанности темы и потребности группы.

1 этап «Организационный» (сентябрь). До начала реализации программы педагогом-психологом проводится информирование

обучающихся и их родителей о профориентации, целях и задачах программы. При необходимости проходит консультирование родителей. На данном этапе идет первичный сбор данных об участниках группы, их запросах, опасениях и ожиданиях.

2 этап «Реализация» (сентябрь-октябрь) Реализуется сама программа. При необходимости параллельно идут психолого-педагогические консультации. Если в работу включены дети с ОВЗ, то возможно привлечение к консультациям специалистов ПМПК и представителей общественных организаций инвалидов (успешно реализовавших себя в профессии).

3 этап «Заключительный» Работа направлена на моделирование учащимися индивидуального маршрута в предпрофильной подготовке. Педагог-психолог по итогам программы принимает условный «зачет». Оценка в баллах в данном случае не имеет смысла, так как многие из обсуждаемых вопросов индивидуальны. Требованием для выставления «зачёта» является разработанный учащимся на заключительном занятии индивидуальный образовательный маршрут в рамках предпрофильной подготовки. В том случае, если у учащегося возникнут трудности, он приглашается на индивидуальную консультацию, в ходе которой педагог-психолог поможет составить ему этот маршрут (опираясь на индивидуальный «банк данных» - диагностику, собранную в ходе реализации программы).

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Цели и задачи	Формы контроля
1.	Знакомство с проблемой профессионального и жизненного самоопределения.	2 урока (1ч. 20 мин.)	<p>Цель: введение проблему, профессионального и жизненного самоопределения; знакомство с программой «Дорога профессионального выбора».</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - введение участников в проблему профессионального самоопределения; - формирование навыков анализа необходимой информации. 	Тестирование, работа с бланками «пре-теста»
2.	Информационное поле в мире профессий. Мотивы выбора.	2 урока (1ч. 20 мин.)	<p>Цель: создание информационного поля о мире профессий, проработка первого элемента структуры профессионального выбора.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыка эффективного взаимодействия для достижения групповой задачи; - выявление уровня информированности, наличия стереотипов и мифов по отношению к профессиональной деятельности; - формирование навыка анализировать и систематизировать имеющиеся данные; - актуализация представлений о мотивах выбора профессии. 	Работа с индивидуальными бланками «Определение личных мотивов выбора профессии» и бланками «Определение личных мотивов выбора профессии», опрос.

3.	Оценка профессиональных склонностей	2 урока (1ч. 20 мин.)	<p>Цель: определение/уточнение интересов учащихся к различным группам профессий, ознакомление учащихся с видами профессий и требованиями, которые предъявляют к личности различные группы профессий.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование представлений о мире профессий; - ознакомление учащихся с видами профессий и требованиями, которые предъявляют к личности различные группы профессий. 	Индивидуальный анализ результатов по дифференциально-диагностическому опроснику Е.Л. Климова «ДДО», опрос.
4.	Характер, темперамент, способности - как составляющие успешной профессиональной деятельности.	2 урока (1ч. 20 мин.)	<p>Цель: дать учащимся представление об особенностях личности, которые влияют на успех в профессиональной деятельности.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение понятий: характер, темперамент, способности; - формирование представления о сходствах и различиях людей с точки зрения психологии; - формирование представления о влиянии темперамента, характера и способностей на успешную самореализацию в профессии; - анализ особенностей своего темперамента, характера и способностей. 	Индивидуальная работа с таблицей «Оценка черт своего характера» и «Техника самоописания своих способностей».

5.	Требования, которые предъявляет профессия к качествам личности, а также требования предъявляемые обществом при трудоустройстве по той или иной профессии.	2 урока (1ч. 20 мин.)	<p>Цель: формирование представлений учащихся к требованиям профессии, предъявляемым к качествам личности, а также требованиям, предъявляемым обществом при трудоустройстве.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков группового взаимодействия; - анализ требований, которые предъявляет та или иная профессия к качествам личности. 	Индивидуальная работа с бланками «Учет требований профессии», опрос.
6.	Алгоритм принятия решений	2 урока (1ч. 20 мин.)	<p>Цель: освоить алгоритм принятия решений, проработка третьего элемента структуры профессионального выбора.</p> <p>Задачи ведущего:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование представлений об алгоритме принятия решения; - закрепление знаний об алгоритме принятия решения применительно к собственной ситуации выбора профессии. 	Работа с бланками «Плюс, минус, интересно»; работа с экспресс-тестом «Как у тебя с самооценкой?», опрос.
7.	Самооценка и самовоспитание	2 урока (1ч. 20 мин.)	<p>Цель: оценить значимость положительного образа «Я» в профессиональном выборе, обсудить самооценку и самовоспитание как элементы образа «Я», проработка третьего элемента структуры профессионального выбора.</p> <p>Задачи ведущего:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление представлений о самооценке и постановке целей; - изучить понятия «самовоспитание» и его влияние 	Индивидуальное тестирование.

			на успешное профессиональное самоопределение - планирование шагов по самовоспитанию.	
8.	Моделирование индивидуального маршрута	2 урока (1ч. 20 мин.)	<p>Цель: обобщение полученных знаний и навыков в рамках программы «Дорога профессионального выбора»; моделирование учащимися индивидуального маршрута в предпрофильной подготовки.</p> <p>Задачи ведущего:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление изученных материалов; - анализ контрольных материалов на основе пост-тестов; - моделирование индивидуального маршрута в предпрофильной подготовке. 	Индивидуальная работа с личными папками.
	ИТОГО	16 спаренных уроков		

Ресурсы необходимые для реализации программы

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог-психолог владеющий современными психолого-педагогическими технологиями, знающий особенности развития подросткового возраста, в том числе особенности детей с ОВЗ. Специалист должен уметь занимать позицию значимого взрослого, наставника, тренера, который управляет дискуссией, следит за ходом практической работы, активизирует и побуждает обучающихся к активной деятельности.

Если предполагается работа с обучающимися с ОВЗ и детьми-инвалидами, то рекомендуется, чтобы в реализации программы принимал участие специалист, знакомый со спецификой взаимодействия с данной категорией детей и владеющий знаниями о создании специальных образовательных условий. В помощь специалисту, задействованному в профориентации обучающихся с ОВЗ и инвалидностью, представлен вспомогательный материал в приложении № 1 «Специфика проведения профориентационных мероприятий с детьми-инвалидами и лицами с ОВЗ» и в приложении № 2 «Полезные ресурсы по вопросам профориентационной работы с обучающимися в том числе с ОВЗ».

Материально-техническое обеспечение условий реализации программы

1. Кабинет с возможностью организации тренингового режима (стулья по кругу, отсутствие препятствий для открытого общения).
2. Флипчарт или доска для записи.
3. Маркеры и бейджи по числу участников.
4. Печатный материал к занятиям (при необходимости).

Сферы ответственности и обеспечение прав участников программы:

- Согласие родителей на участие их детей в программе;
- Соблюдение Конвенции о правах ребенка;
- Соблюдение законов РФ;
- Педагог-психолог несет ответственность за психологическую атмосферу, приемы и техники, используемые на занятиях.

Ожидаемые результаты

По завершении программы, обучающиеся смогут наметить для себя жизненные и профессиональные ориентиры, и тем самым заложить фундамент своего будущего. Они разберутся в собственных интересах, способностях и склонностях, получат представление о будущей профессии, о требованиях, которые она предъявляет, определятся в выборе дальнейшего образовательного маршрута и выберут дополнительные предметы и курсы, предлагаемые школой с учетом своих индивидуальных особенностей.

Программа позволит раскрыть коммуникативные навыки; реализовать

стремление к самосовершенствованию, достижению успеха; быть мотивированы к выбору своей профессиональной траектории; демонстрировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками и значимым взрослым.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Программа «Дорога профессионального выбора» реализуется педагогом-психологом. Внутренний контроль реализации программы обеспечивается администрацией образовательной организации.

Программа утверждается педагогическим советом. Ответственный за реализацию программы обновляет и дополняет ее, составляет расписание занятий.

Все участники должны соблюдать правила внутреннего распорядка образовательной организации, а также правила безопасности, о чем их информируют специалисты, проводящие занятия.

По результатам реализации программы педагог-психолог анализирует качественные и количественные показатели и пишет аналитическую справку по итогам реализации программы с указанием пунктов, которые необходимо проработать с обучающимися в дальнейшем.

Критерии оценки планируемых результатов

Результативность программы оценивается по количественным и качественным показателям.

Качественные

Освоение Программы сопровождается процедурами текущей аттестации учащихся, проводимой в формах, определенных учебно-тематическим планом: опрос, выполнение практических заданий. Результаты достижений оцениваются в виде тестирования и успешного составления обучающимися индивидуального маршрута в предпрофильной подготовки.

Критериями и показателями эффективности реализации программы являются:

- усвоение знаний, предусмотренных в программе;
- разработка индивидуального маршрута в предпрофильной подготовки и понимание траектории его реализации.

Количественные

1. На этапе завершения программы количество участников не сократилось.

2. Не менее 80 % прошедших обучение осознанно выбрали профиль дальнейшего обучения.

Сведения о практической апробации программы и результаты подтверждающие эффективность программы

Впервые программа «Дорога профессионального выбора» прошла апробацию на базе общеобразовательных организаций Саратовской области в 2006 году. В апробации приняли участие 9 образовательные организации. Решением экспертного научно-методического совета при министерстве образования Саратовской области от 31.03.2006 года программа была рекомендована к реализации в образовательных организациях Саратовской области. В этом же году она была впервые опубликована в сборнике «Элективных курсов психолого-педагогического сопровождения» (ISBN 5-93888-910-3)

Приказом министерства образования Саратовской области № 553 от 11.04.2007 г. «Об учебно-методическом сопровождении регионального базисного учебного плана» программа «Дорога профессионального выбора» вошла в перечень программ и учебных материалов элективных курсов для предпрофильной подготовки и элективных учебных предметов для профильного обучения.

Программа получила высокую оценку со стороны педагогов-психологов Саратовской области и по данным мониторинговых исследований к 2019 году программу реализовывали уже 613 образовательных организаций области.

В 2018 году появился запрос на адаптацию программы к работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Программа была адаптирована и апробирована на базе 3-х школ реализующих адаптированные образовательные программы:

- государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области «Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам № 4 г.Саратова» (дети с нарушением опорно-двигательного аппарата)

- государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области «Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам № 1 г.Энгельса» (дети с нарушением слуха)

- государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области «Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам № 1 г.Саратова» (дети с нарушением речи)

В ходе апробации ее участниками стали 58 обучающихся с ОВЗ.

Список литературы

1. Головаха Е. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. – Киев: Наукова думка, 1998. – 326 с.
2. Климов Е. Психолого-педагогические проблемы профессиональной консультации. / Е.А. Климов. – Москва: Знание, 1983. – 96 с.
3. Климов Е. Памятка профконсультанту / Е.А. Климов. – М., 2000.
4. Льюис Д. Тренинг эффективного общения. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 224 с.
5. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение : теория и практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 320 с.
6. Серякина А.В., Петрович О.Г. Организация профориентационной работы с детьми инвалидами и лицами с ОВЗ: учебно-методическое пособие. Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2018 год -84 с.
7. Серякина А.В., Павленко В.Р., Петрович О.Г., Рамзаева В.Ю. Шаг на встречу. Организация позитивного взаимодействия с лицами с ОВЗ: учебно-методическое пособие / Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2020. – 52 с.
8. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации, (психология для всех). – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 96 с.
9. Элективные курсы психолого-педагогического сопровождения / Под редакцией Губановой Е.В. / Министерство образования Саратовской области. – ГОУ ДПО «СарИПКиПРО». – Саратов: ООО Издательство «Научная книга» 2006 г. – 204 с.

Развивающая психолого-педагогическая программа «ДОРОГА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫБОРА»

ЗАНЯТИЕ №1 «Знакомство с проблемой профессионального и жизненного самоопределения»

Цель: введение проблему, профессионального и жизненного самоопределения; знакомство с программой «Дорога профессионального выбора».

Задачи:

- введение участников в проблему профессионального самоопределения;
- формирование навыков анализа необходимой информации.

Необходимое оборудование: бейджи по числу участников с цветными вставками (4 разных цвета в равном количестве); бланки для записей и выполнения заданий-тестов, папка с файлами в которой будут накапливаться все индивидуальные материалы обучающихся по мере прохождения программы; 5 больших листов (ватман) и фломастеры.

Время: 1 час 20 минут.

ВАЖНО!

Если в программе участвуют обучающиеся с ОВЗ и инвалидностью ведущему необходимо заранее изучить специфику взаимодействия с той или иной категорией. При объяснении материалов, формулировании инструкции, проведении, интерпретации и обработке результатов нужно учитывать специфику заболеваний подростков (давать больше времени на работу, помогать в выполнении задания, проводить индивидуальное собеседование по результатам и т.д.). В помощь специалисту, задействованному в профориентации обучающихся с ОВЗ и инвалидностью, представлен вспомогательный материал:

- приложение № 1 «Специфика проведения профориентационных мероприятий с детьми-инвалидами и лицами с ОВЗ»
- приложению № 2 «Полезные ресурсы по вопросам профориентационной работы с обучающимися в том числе с ОВЗ»

Ход занятия

1. Знакомство с программой

Время проведения: 10 минут.

Цель: познакомить участников с целями и задачами программы, настроить на продуктивную работу.

Ход работы:

Представьтесь, коротко рассказав о себе (если вы работаете в этой группе впервые).

Начните работу с того, что рассадите участников полукругом.

Раздайте участникам бейджи и попросите написать на них своё имя крупными печатными буквами и надеть их. Сами сделайте тоже самое.

Коротко расскажите о цели, задачах и форме организации данной программы.

Скажите о том, что цель программы помочь выбрать каждому обучающемуся дальнейший образовательный маршрут с учетом индивидуальных особенностей, склонностей и возможностей.

Задачи:

1. Обеспечить участников необходимыми знаниями о влиянии индивидуальных особенностей на успешную профессиональную деятельность.

2. Помочь обучающимся выявить свои склонности к различным видам профессиональной деятельности.

3. Профилями обучения, предлагаемыми школой и помочь выбрать из них максимально полезные (учитывая индивидуальные особенности, способности и интересы каждого).

4. Информировать учащихся о том, где и какую помощь можно получить.

Расскажите о форме организации работы: программа рассчитана на 8 занятий по объединенных 2 урока (1ч.20 мин.). Встречаться мы будем по 2 раза в неделю, т.е. нам предстоит проработать вместе 4 недели. У каждой встречи будет своя тема. Примерно половина занятий посвящена лучшему пониманию себя, другая половина - развитию умений и навыков, необходимых при выборе профессии и в продвижении по профессиональному пути. Но, участвуя в занятиях, всегда помните, что все правила, приемы, знания по выбору профессии вы сможете применить в любой другой жизненной ситуации. Принципы и законы выбора, которые мы будем обсуждать, едины для всех ситуаций. Поэтому на модели выбора профессии мы будем тренироваться в совершении любого жизненного выбора, касающегося семьи, ваших будущих детей, работы, места жительства и т.д.

Коротко расскажите о том, почему мы будем работать в круге, а не за партами. Вы наверно обратили внимание на то, что мы сидим не за партами, как на уроке, а удобно расположились в круге. Дело в том, что, только находясь лицом друг к другу, имея возможность видеть каждого, мы сможем серьёзно, обстоятельно разобраться в проблемах, которые будем обсуждать. В этом случае каждый будет чувствовать себя равноправным членом нашего круга. Вступление в профессию предполагает и вхождение в мир взрослых на равных. У многих молодых людей этот процесс проходит очень болезненно и растягивается иногда на долгие годы. В школе и среди родителей у вас мало возможностей понять законы общения на равных. Чаще всего люди, особенно подростки и юноши, принимают крайние роли - подчиняющихся или повелевающих. К этому их вынуждает положение.

Наш круг, его участники, дадут вам возможность понять, каков каждый из вас в равном общении. Таким образом, постепенно у нас возникнет как бы модель взрослого общества, в которое вы очень скоро вступите. Вы и сейчас являетесь членами разных групп - школьного класса, своей дружеской компании, кружка или секции, где занимаетесь. В каждой группе вы ведёте себя по-разному: в одной из них вас принимают, вы нужны другим, в другой вы находитесь в роли подчиненного, в третьей вовсе не интересуются вами как человеком, а лишь требуют от вас знаний и т.д. В силу своего небольшого жизненного опыта вы часто не в состоянии понять, почему, по каким причинам вас принимают в одном кругу и отвергают в другом. А понять это необходимо, чтобы уметь выстраивать свои отношения с другими людьми. Дело в том, что на протяжении всей жизни вы всегда будете членом какой-либо группы.

Человек формируется, развивается и живёт в обществе. Вне общества развитие невозможно. Даже школьники могут развиваться либо посредством чтения книг (ранее созданных обществом), либо, познавая окружающий мир теми способами, которые они усвоили в детстве, среди других людей. Но при этом личностью обычно считается человек, не утративший своей индивидуальности и неповторимости. Нашу задачу - найти баланс между общественным и личным сознанием непросто. Наш круг, в котором все отношения будут более открыты и сконцентрированы, даст вам такую возможность.

Круг - редкая для современного человека возможность неторопливого общения, в котором вы сможете воспринять себя в разных ситуациях, понять свои отношения с другими и к самому себе, приобрести активный опыт поведения в обществе и смоделировать некоторые ситуации, которые могут возникнуть в вашей жизни.

2. Упражнение «Выработка правил группы»

Время проведения: 15 минут.

Цель: сформировать правила групповой работы, способствовать групповому взаимодействию участников группы.

Ход работы:

Объедините участников в четыре группы кооперативного обучения (далее - КО). Для этого предложите участникам разделиться по группам ориентируясь на цвет своих бейджиков.

Предложите группам сесть в разных углах аудитории. Попросите членов каждой группы КО сесть в кружок.

Для того, чтобы каждый участник группы обязательно был задействован в работе, до начала работы, распределите роли (по числу участников группы): «ведущий», «хронометрист», «стенографист», «лаборант», «докладчик» по случайным признакам. Дайте инструкции каждой роли. «Ведущий» - организует и руководит обсуждением. «Хронометрист» - следит за временем, отведённым на выполнение задания. «Стенографист» - записывает за участниками группы их высказывания. «Лаборант» - обеспечивает группу необходимыми материалами (большой лист бумаги, скотч, маркеры).

«Докладчик» - представляет результаты работы всей группе.

После того как роли распределены дайте задание всем группам выработать 3-4 правила работы группы которых надо будет придерживаться на протяжении всей программы. Отведите на выполнение задания 5 минут.

По окончании работы групп заслушайте отчёты докладчиков. Поблагодарите.

Проведите групповую дискуссию, предложив участникам выбрать 5-6 самых важных правил. Убедитесь, что среди них есть следующие:

- внимательно слушай говорящего,
- право каждого на свое мнение,
- если не хочешь говорить, то можешь промолчать.

Если какие-то из этих правил не были предложены, предложите их сами, объяснив их важность для совместной работы в группе.

Запишите правила на отдельном плакате, озаглавив его «Правила». Предложите участникам в знак согласия с правилами поставить на плакате свои подписи.

Завершите процесс выработки правил, зачитав притчу об экономии воды.

В одной восточной стране случилась сильная засуха. Заботясь о благополучии своих подданных и опасаясь голода, владыка издал приказ «Об экономии воды». Приказ ограничивал, полив личных участков двумя днями в неделю и грозил суровым наказанием за ослушание. На городскую площадь вышли глашатаи и зачитали приказ.

В тот же день с наступлением сумерек напуганные горожане вышли поливать свои участки. Они так старались, что на утро воды в озере стало совсем мало.

Владыка сильно разгневался и приказал тайной полиции организовать слежку за нарушителями приказа, арестовать и казнить их. В течение следующей ночи несколько человек были арестованы, а утром при большом стечении народа обезглавлены на городской площади.

Ночью горожане вышли на поливку выставив дозоры. Ситуация с водой вышла из-под контроля.

В другой восточной стране также случилась сильная засуха. Заботясь о благополучии своих подданных и опасаясь голода, владыка приказал горожанам собраться на площади. Горожанам сообщили об истощении запасов воды в озере и предложили вместе искать пути выхода из сложившейся ситуации. После многочисленных споров, крика и лёгкой потасовки горожане пришли к соглашению о необходимости экономии воды, для чего постановили ограничить, полив личных участков двумя днями в неделю.

Общее решение, давшееся с таким трудом, принесло желанные плоды: люди ограничили полив так, как договорились. А через некоторое время кризис с водой миновал.

Спросите:

- В чем смысл притчи?

Сделайте обобщающий вывод: любая группа людей, собирающихся совместно проделать определенную работу и достичь цели, договаривается об основных правилах, соблюдение которых помогает получить наилучший результат.

3. Упражнение «Пре-тест»

Время проведения: 10 минут.

Цель: сбор предварительной информации о включенности группы в вопросы профессионального самоопределения; формирование мотивации на прохождение программы.

Ход работы:

Предложите учащимся пройти пре-тест к программе (на отдельных бланках) *см. Приложение № 3.*

По окончании заполнения пре-теста предложите участникам по очереди продолжить два предложения:

- Отвечая на вопросы легче всего было...
- Отвечая на вопросы труднее всего было...

Обратите внимание группы, что достаточно большое количество ответов вызвало затруднение. Это связано с тем, что на данном этапе знания о профессиях поверхностны, связаны часто с названием и внешними признаками. Напомните, что основная цель наших встреч - понять свои индивидуальные особенности, интересы, способности, цели в жизни. И на основании этого понимания сделать первый шаг к профессиональному успеху - выбор профильного направления. Поэтому сейчас мы поговорим о том, что такое выбор профессии с психологической точки зрения, какова его структура.

4. Упражнение «Влияние профессии на образ жизни».

Время проведения: 15 минут.

Цель: формирование представления о влиянии профессионального выбора на жизнь человека.

Ход работы:

Скажите учащимся о том, что существует мнение, что, выбирая профессию, человек выбирает себе и образ жизни. Предложите участникам выяснить верность данного утверждения.

Разделите участников на 4 группы. Педагог-психолог проходит по кругу и называет каждому участнику одну из профессий: *геолог, бухгалтер, актёр, врач.*

ВАЖНО!



Если в программе участвуют обучающиеся с ОВЗ важно дать им для анализа те профессии, которые действительно подходят для их нозологических групп. Подробные перечень представлен в рекомендациях Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 февраля 2016 г. № ВК-163/07 <https://goo.su/8HfM>



А в приложении № 4 «Описание профессий и истории успеха



людей с ограниченными возможностями здоровья» представлены профессии профессий, которые можно использовать для разбора в данном упражнении. Там же приведены примеры люди имеющих ту или иную инвалидность и добившиеся успеха в профессии.

Участники запоминают названия полученных профессий и формируют соответствующие группы (геологов, актёров, бухгалтеров и врачей) в разных частях аудитории. Попросите членов каждой группы КО сесть в кружок.

Распределите как и в прошлый раз роли в группах КО: «ведущий», «хронометрист», «стенографист», «лаборант», «докладчик» в соответствии со случайными признаками.

Напомните инструкции каждой роли. «Ведущий» - организует и руководит обсуждением. «Хронометрист» - следит за временем отведённым на выполнение задания. «Стенографист» - записывает за участниками группы их высказывания. «Лаборант» - обеспечивает группу необходимыми материалами (большой лист бумаги, скотч, маркеры). «Докладчик» - представляет результаты работы всей группе.

Дайте задание каждой группе КО в течение 5 минут постараться выстроить образ жизни человека, обладающего данной профессией.

По окончании работы групп заслушайте отчёты докладчиков. Поблагодарите.

Подведите итог: вы убедились, что речь у нас пойдет не только о выборе профессии, но и о прогнозировании того, что вас ждёт дальше, после того как вы продолжите учиться или начнёте работать.

5. Мини-лекция «Структура профессионального выбора»

Время проведения: 15 минут.

Цель: представление обучающимся краткой информации о структуре профессионального выбора.

Ход работы:

В ходе интерактивной беседы обсудите с учащимися вопросы:

- что такое - жизнь?
- что общего в жизни всех людей?
- чем отличается жизнь одного человека от другого?

Подведите итог обсуждения, сказав, что человеческие жизни похожи друг на друга тем, что все мы рождаемся, учимся, вступаем или нет в общественные организации, имеем друзей, создаем семьи, работаем, уходим на пенсию и т.д. Но при этом жизнь каждого из нас складывается не только из стандартных событий, но и из индивидуальных, являющегося вехами на пути каждого конкретного человека.

В тоже время к стандартным событиям каждый человек относится по-разному. Практика показывает, что многие люди, не удовлетворенные своей жизнью, своей работой не могут ответить на вопрос «Почему они выбрали именно этот образ жизни или именно эту специальность?»

Давайте попробуем разобраться в причинах того, почему люди часто делают не обдуманый выбор? Совсем не из-за безвыходности положения, а из-за того, что не анализировали ситуацию и не собирали информацию о той проблеме, о том выборе, который надо совершить. Только человек, владеющий информацией, может принять обдуманное решение. Это относится не только к выбору профессий, но и к любой сфере нашей жизни. Сказать конкретно, какая информация нужна при выборе профессии, очень сложно. Но обязательно нужны знания, во-первых, **о мире профессий в целом:** его сферах, законах, по которым он живёт, и, во-вторых, **специфические для данного человека:** какие области мира профессий соответствуют интересам, способностям, знаниям личности; что нужно сделать, чтобы осуществить свой выбор. Таким образом, первым составным элементом в структуре профессионального выбора - **наличие информации (информированность).**

Помимо этого, если человек чаще всего не знает причин своего выбора в том или ином вопросе, если ему все равно где жить, работать или учиться, то это говорит о пассивном отношении человека к своей судьбе. Такой человек не чувствует себя хозяином своей жизни, не ценит себя как человека, как личность. Человек не ценит себя, если не чувствует своей индивидуальности. Что такое индивидуальность? *(выслушайте ответы учащихся)*

Обобщите: каждый человек и «Я» в том числе - индивидуален и неповторим; у каждого из нас есть свои сильные и слабые стороны. И только от нас самих зависит умение определять их в себе и использовать наилучшим образом, знать, как ими управлять. Важно понять, что только сам человек - хозяин своей судьбы, только он в состоянии сделать себя счастливым, удачливым и добиться всего, что наметил. Узнавая себя, человек получает возможность формировать себя в соответствии со своими намерениями.

Знание свих индивидуальных особенностей - второй элемент структуры профессионального выбора.

От того, насколько хорошо мы знаем себя, зависит умение принимать решения. По сути, выбор профессии - это решение, которое принимает человек. Принимая решение, человек на основе анализа (ситуации в окружающем его мире и самоанализе) выбирает путь дальнейшего развития и совершенствования. Отказ от принятия решения, желание пустить дела на самотёк часто ведёт к регрессу и деградации личности. У принятия решения есть свой алгоритм, с которым мы познакомимся на одном из занятий. Третий элемент в структуре профессионального выбора - это **умение принимать решение.**

Мы уже говорили о том, что жизнь человека - это непрерывный процесс. Каждый настоящий момент - результат всего уже произошедшего с нами и он обязательно влияет на будущее. Поэтому нельзя рассматривать выбор профессии как нечто отдельное, ни с чем не связанное.

Чтобы было яснее, разберём пример. Молодой человек хочет к 35-40 годам быть преуспевающим врачом - хорошим специалистом, к которому трудно попасть на приём, и обеспеченным человеком. Это планируемый образ.

Теперь планируемые шаги: поступление в медицинский вуз, успешная учёба в нём и успешное окончание; поступление на работу либо в солидную клинику, где есть возможность продвижения, либо туда, где возможна обширная самостоятельная практика. Причём это надо сделать к 25-26 годам, иначе к желаемому сроку не накопится достаточный опыт. Повышение квалификации. Это всё относится к профессионализму. Для достижения материального благополучия надо иметь либо ученую степень, либо заняться частной практикой. Кроме того, в имидж преуспевающего человека входит ещё и наличие счастливой семьи. И так далее. Таким образом, четвёртый элемент - это **умение планировать**.

И, наконец, пятый элемент - **эмоциональное отношение к выбору**. Человек не удовлетворенный своей жизнью, своей работой, скорее всего не только выглядит, но и чувствует себя удручённым.

На наших с вами встречах мы будем прорабатывать все эти элементы профессионального выбора.

6. Упражнение-энергизатор «Ладони».

Время проведения: 5 минут.

Цель: профилактика утомления группы, формирование командного взаимодействия.

Ход работы:

Участники стоят по кругу. Педагог-психолог начинает какое-то движение и передаёт его соседу справа, который в свою очередь, передаёт это движение также соседу справа. Сосед справа продолжает выполнять это движение до тех пор, пока не получит от соседа слева новое движение, которое он должен передать. Затем педагог-психолог начинает другое движение и т.д.



ВАЖНО!

Для обучающихся с нарушением слуха и/или речи, лиц с нарушением функций нижних конечностей можно проводить упражнение без изменений. Для других нозологий упражнение необходимо адаптировать под индивидуальные возможности ребенка или заменить другим.



Возможные варианты движений:

- трение ладоней;
- щелканье пальцами;
- хлопанье ладонями по коленям;
- щелканье пальцами;
- трение ладоней;
- руки вверх и аплодисменты.

7. Упражнение «Составление информационной карты».

Время проведения: 10 минут.

Цель: закрепление знаний, полученных на занятии, повышение активности группы в поиске информации по заданному курсу.

Ход работы:

Сообщите группе, что цель этого упражнения – на практике закрепить полученные знания; повысить активность участников группы в поиске необходимой информации.

Напомните, что мы уже говорили о тех знаниях и качествах, которые необходимы при выборе. А теперь от абстрактных знаний перейдём к конкретному анализу, который начнём с первого элемента **информированности**.

Предложите взять ручки, раздайте бланки «Информационной карты оценки профессий» см. Приложение № 5 «Информационная карта оценки мира профессий».

Что мне интересно знать или делать? (интерес)	В какой профессии я этого смогу достичь? (профессия)	Что мне нужно для получения этой профессии? (необходимые шаги)

8. Рефлексия занятия.

Время проведения: 10 минут.

Цель: закрепление материала полученного на занятии; определение вопросов требующих корректировки на следующих занятиях; обратная связь.

Ход работы:

Предложите участникам по кругу ответить на вопросы:

- пригодятся ли вам знания, полученные на этом уроке в дальнейшей жизни?
- что вы считаете нужным запомнить?
- что на вас произвело большее впечатление?
- считаете ли вы, что мы не напрасно провели время?

Поблагодарите участников за работу, попрощайтесь с ними и напомните

- о месте, дне и времени начала следующего занятия;
- о необходимости носить с собой на все следующие встречи папки с накапливаемой информацией и бейджи (можно договориться и оставить их у преподавателя).

ЗАНЯТИЕ №2 «Информационные поля в мире профессий. Мотивы выбора»

Цель: создание информационного поля о мире профессий.

Задачи:

- формирование навыка эффективного взаимодействия для достижения

- групповой задачи;
- выявление уровня информированности, наличия стереотипов и мифов по отношению к профессиональной деятельности;
 - формирование навыка анализировать и систематизировать имеющиеся данные;
 - актуализация представлений о мотивах выбора профессии.

Необходимое оборудование: тетради для записей и выполнения заданий-тестов; ватманы и маркеры.

Время: 1 час 20 минут.

Ход занятия

1. Начало занятия

Время проведения: 10 минут.

Цель: активизация группы на активную работу.

Ход работы:

Поздоровайтесь с участниками. Начните работу с того, что убедитесь: участники сидят в полукруге.

Напомните участникам:

- правила работы в группе записанные на плакате «Правила» (правила группы должны быть на каждом занятии, это дает возможность при необходимости вернуть участников к выработанным правилам);
- основные темы и события первого занятия (выработка правил; упражнение «Влияние профессии на образ жизни»; знакомство со структурой профессионального выбора (5 элементов); составление «информационной карты»)

Коротко расскажите с содержанием сегодняшней работы.

2. Упражнение-энергизатор «Ветер дует».

Время проведения: 5 минут.

Цель: получить больше информации друг о друге, уточнить уровень вовлеченности участников в проблему самоопределения.

Ход работы:

Рассадите участников в круг, пустых мест не должно быть. Скажите о том, что каждая ваша фраза будет начинаться со слов «Ветер дует на тех, кто...». После этой фразы назовите признак, по которому могут объединиться некоторые участники группы, например «Ветер, дует на тех, кто любит плавать», и все участники которым подходит данная характеристика должны выйти в центр круга, пожать друг другу руки и разойтись по свободным местам.

В начале игры дайте в качестве продолжения фразы характеристики, не относящиеся к теме программы, общие и часто встречающиеся. Например, «Ветер дует на тех ...»:

- ... у кого дома живет кошка;
- ... кто летом ездит на дачу;
- ... и т.д.

Далее озвучьте фразы позволяющие определить общий уровень

включенности подростков в проблему предстоящего выбора профессионального пути. Лучше если вы будете чередовать их с произвольными вопросами:

- ... кто знает, какой профиль выберет в 10 классе;
- ... кто любит яблоки;
- ... кто после 9 класса пойдет в профессиональное училище;
- ... кто знает какие предметы надо сдавать для поступления в выбранный ВУЗ;
- ... кто родился зимой;
- ... кто не определился с выбором профессии;
- ... кто не согласен с тем, что советуют выбрать близкие взрослые;
- ... кто умеет водить машину;
- ... и т.д.

После игры проведите рефлексия. задает группе вопросы:

- на что направлена эта игра?
- что отметили?
- и т.д.

ВАЖНО!

Для обучающихся с нарушением слуха и/или речи, можно проводить упражнение без изменений. Для лиц с нарушением ОДА продумать доступный способ выполнения упражнения. Так для подростков передвигающихся на колясках необходимо предоставить возможность перемещения в пространстве. Если перемещение затруднено или невозможно, то можно отреагировать на ту или иную ситуацию показав карточку и т.д. Подросткам с нарушением зрения можно предложить звуковой сигнал (свисток, постукивание, хлопки и т.д.). Упражнение необходимо адаптировать под индивидуальные возможности ребенка или заменить другим.



Игра дает возможность не только сплотить группу, снять усталость, но и оценить уровень готовности участников к выбору дальнейшего образовательного маршрута, включенность в проблему профессионального самоопределения, а тем самым открывает возможность для дискуссии и для перехода к мозговому штурму.

3. Мозговой штурм «Самые - самые».

Время проведения: 15 минут.

Цель: выявить уровень информированности, стереотипы и мифы, существующие в обществе по отношению к профессиональной деятельности.

Ход работы:

Познакомьте участников с правилами мозгового штурма:

- называя идеи, нельзя повторяться;
- чем больше список идей, тем лучше;
- разрабатывайте проблему, подходя к ней с разных сторон, расширяйте и углубляйте различные подходы;

- идеи не оцениваются и не критикуются.

Предложите участникам индивидуально в течение нескольких минут записать в своих тетрадях не менее трёх качеств - характеристик самых престижных профессий (не озвучивая их название) и не менее трёх качеств-характеристик самых не престижных, на их взгляд, профессий.

По кругу опросите участников, попросив их называть одну характеристику престижной и одну не престижной профессии.

Продолжайте мозговой штурм до тех пор, пока новые идеи не перестанут появляться.

Записывайте все идеи на ватман, разделённый чертой на две колонки «Самые престижные» и «Самые не престижные». Каждой идее присваивайте порядковый номер.

Проведите групповую дискуссию, предложив участникам выбрать 5 самых ярких и точных характеристик в каждом столбике. Запишите их на отдельном плакате.

4. Упражнение «Самые - самые»

Время проведения: 20 минут.

Цель: формирование навыка анализировать и систематизировать имеющиеся данные в рамках только что составленного информационного поля престижных и не престижных профессий.

Ход работы:

Объедините участников в четыре группы кооперативного обучения (КО). Для этого предложите участникам взять по одному стикеру и наклеить их на бйеджи.

Предложите участникам объединиться в группы в соответствии с картинками на беджах и сесть в разных углах аудитории. Попросите членов каждой группы КО сесть в кружок.

Распределите уже знакомым способом роли (ведущий, хронометрист, докладчик, стенографист)

Дайте задание 1 и 2 группе составить список «Самых престижных профессий», опираясь на те 5 качественных характеристик, которые отражены на стенде прошедшего мозгового штурма.

Дайте задание 3 и 4 группе составить список «Самых не престижных профессий», так же опираясь на те 5 качественных характеристик, которые отражены на стенде прошедшего мозгового штурма.

Время на выполнение задания каждой группой не более 7 минут.

По окончании работы в группах КО к стенду «Самые престижные» приглашаются докладчики 1 и 2 группы. Каждый из них по очереди озвучивает и записывает по одной профессии от своей группы. Это продолжается до тех пор, пока идеи не иссякнут.

Когда список готов, участники 3 и 4 команды задают уточняющие вопросы по списку участникам 1 и 2 команды.

По дискуссии к стенду «Самые не престижные» приглашаются докладчики 3 и 4 группы. Каждый из них по очереди озвучивает и записывает

по одной профессии от своей группы. Это продолжается до тех пор, пока идеи не иссякнут.

Когда список готов, участники 1 и 2 команды задают уточняющие вопросы по списку участникам 3 и 4 команды.

При необходимости педагог-психолог дает свою экспертную характеристику.

5. Упражнение-энергизатор «Мяч по кругу».

Время проведения: 5 минут.

Цель: повышение активности группы.

Ход работы:

Участники встают (сидят) в круг, держа руки с открытыми вверх ладонями на уровне талии. Задача: прокатить мяч по ладоням по кругу так, чтобы он не упал на пол.

Сначала пустите мяч по кругу по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Желательно, чтобы темп игры был как можно более быстрым.

Можно усложнить задачу, подставив руки тыльной стороной ладони.



ВАЖНО!

Упражнение подходит для всех нозологий, но важно чтобы при затруднении в выполнении была оказана помощь и поддержка со стороны участников группы. Так, например, подросток с нарушением ОДА может испытывать затруднения в фиксации в руках мяча и будет хорошо если с его согласия соседи по кругу будут ему в этом помогать. То же самое можно сказать и про других ребят испытывающих затруднения.



6. Мозговой штурм «Мотивы выбора профессии»

Время проведения: 15 минут.

Цель: актуализировать представления учащихся о мотивах выбора профессии, о ложных и истинных мотивах, о том, что или кто способствует формированию мотива.

Ход работы:

Напомните участникам правила мозгового штурма:

- называя идеи нельзя повторяться;
- чем больше список идей, тем лучше;
- разрабатывайте проблему, подходя к ней с разных сторон, расширяйте и углубляйте различные подходы;
- идеи не оцениваются и не критикуются.

Предложите участникам индивидуально в течение нескольких минут составить список мотивов, которыми обычно руководствуются люди при выборе ВУЗа, профессии или места работы.

По кругу опросите участников, попросив их называть один из мотивов. Продолжайте мозговой штурм до тех пор, пока новые идеи не перестанут появляться.

Записывайте все идеи на ватман. Каждой идее присваивайте порядковый номер.

При необходимости дополните список наиболее распространенными мотивами, которых ранее не назвали:

- интерес к работе, удовлетворение от работы;
- наличие способностей к данной деятельности;
- творческий характер работы, разнообразие;
- присутствие четких инструкций, порядка в работе;
- возможность без труда найти работу по специальности;
- возможность без труда получить необходимое образование;
- безопасность работы для здоровья;
- работа не будет утомлять меня;
- высокая оплата труда;
- выбор будет одобрен родителями;
- выбор вызовет уважение моих друзей;
- возможность сделать карьеру;
- профессия считается престижной;
- профессия соответствует моему полу (мужская или женская);
- возможность работать в коллективе, общаться с коллегами;
- быть одной профессии со значимым для меня человеком.

7. Упражнение «Определение личных мотивов выбора профессии».

Время проведения: 15 минут.

Цель: формирование умения анализировать свои мотивы и выбор.

Ход работы:

Предложите учащимся индивидуально заполнить таблицу в индивидуальных бланках. см. Приложение № 6

Профессия	Выбранные мотивы					Общая сумма баллов

Предложите учащимся выбрать из списка, составленного в ходе мозгового штурма, пять актуальных для каждого участника мотива выбора профессии, если мотив в списке не указан, то педагог-психолог предлагает записать мотив собственного сочинения. Эти пять мотивов фиксируются в верхней строке «Выбранные мотивы», каждый в своей ячейке.

После того как мотивы выбраны, предложите участникам записать в первом столбце две или три профессии, которые обучающийся предполагает выбирать в будущем. Если вариантов нет, предложите пофантазировать и

выбрать наиболее привлекательную профессию.

Дальнейшая работа заключается в том, чтобы оценить каждую из профессий по каждому из критериев в верхней части таблицы. Оценка производится по 5-бальной системе, где 5 баллов - полностью соответствует, 1 балл - вообще не соответствует.

По окончании работы предложите подсчитать сумму баллов по каждой профессии.

Увидев свои собственные результаты учащийся может сделать для себя определенные выводы.

По завершении самостоятельной работы проводится обсуждение полученных результатов. Обсуждение строится в форме дискуссии, при которой педагог-психолог делает упор на соответствие индивидуальных мотивов личностным целям и смыслам, подчёркивая ответственность за собственный выбор (включая выбор мотивов «выбор будет одобрен родителями, выбор вызовет уважение моих друзей»).

8. Рефлексия занятия.

Время проведения: 5 минут.

Цель: закрепление материала полученного на занятии; обратная связь.

Ход работы:

Предложите продолжить предложение «Сегодня на занятии я: ...»

- научился...
- было интересно...
- было трудно...
- мои ощущения...

Поблагодарите участников за работу, попрощайтесь до следующего занятия. Дайте задание на дом:

1. Выписать из рекламных журналов, газет или рекламных роликов (бегущей строки) названия профессий «21 века», т.е. профессии о которых раньше даже и не слышали, а, может, и слышали, но они получили новое, более современное название.

2. Кратко законспектировать для работы на следующем занятии определение, краткую характеристику этим «новейшим профессиям».

ЗАНЯТИЕ №3 «Оценка профессиональных склонностей»

Цель: определение/уточнение интересов учащихся к различным группам профессий, ознакомление учащихся с видами профессий и требованиями, которые предъявляют к личности различные группы профессий.

Задачи:

- формирование представлений о мире профессий;
ознакомление учащихся с видами профессий и требованиями, которые предъявляют к личности различные группы профессий

Необходимое оборудование: ватманы и маркеры.

Время: 1 час 20 минут.

Ход занятия

1. Начало занятия

Время проведения: 10 минут.

Цель: активизация группы на активную работу.

Ход работы:

Поздоровайтесь с участниками.

Начните работу с того, что убедитесь: участники сидят в полукруге.

Напомните участникам основные темы и события прошлого занятия (мозговой штурм «Самые — самые»; список «Самых — самых»; мозговой штурм «Мотивы выбора профессии»; упражнение «Личные мотивы»).

Напомните, что было дано домашнее задание.

Коротко расскажите с содержанием сегодняшней работы.

2. Упражнение «Особенный город».

Время проведения: 20 минут.

Цель: продолжать формирование представлений о мире профессий.

Ход работы:

Предложите каждому участнику выбрать себе один из флажков, лежащих в коробке. Флажков должно быть 4-5 видов, в зависимости от того, какое количество групп КО вы решили образовать.

Предложите участникам, объединиться по группам соответственно флагу и сесть в разных углах аудитории. Попросите членов и каждой группы КО сесть в кружок.

Распределите уже знакомым способом роли (ведущий, хронометрист, докладчик, стенографист, лаборант)

Дайте задание каждой группе составить общий список профессий «21 века», опираясь на заготовки домашнего задания. На выполнение этого задания дайте группам не более 7 минут.

Когда у каждой группы готов свой список, объявите новое задание. Сообщите, что с этой минуты каждая группа станет творцом своего «Особенного города». Участникам группы необходимо в течение 20 минут оформить на ватмане «Свой город», включив в него профессии из своего списка. При этом надо постараться избежать тех профессий, которые могут дать участники других групп. Профессии должны быть редкими. Параллельно необходимо подготовить презентацию своего города.

При необходимости заранее заготовить стопку журналов и газет для быстрого поиска информации.

Когда работа завершена, группы представляют свои плакаты.

После выступления всех групп КО, предложите участникам вернуться в общий круг и продолжить любое из высказываний:

- Я понял(а), что ...
- Я узнал(а), что ...

3. Работа с тестом Е.Л. Климова «ДДО» (дифференциально-диагностический опросник).

Время проведения: 20 минут.

Цель: выявления склонности (предрасположенности) подростков к определенным типам профессий.

Ход работы:

Расскажите учащимся, что своеобразным компасом в мире профессий является программа самооценки профессиональных склонностей. В основе её лежит принятое в современной науке деление всех возможных профессий на 5 типов по главному ведущему предмету труда.

«**Человек - Природа**», если в качестве предмета труда выступают растения, животные и микроорганизмы.

«**Человек - Техника**», если предметами труда являются технические системы, вещественные объекты, материалы и виды энергии.

«**Человек - Знак**», если ведущим предметом труда становятся знаки, цифры, коды, естественные или искусственные языки.

«**Человек - Художественный образ**», где предмет труда четко связан с условиями построения художественного образа.

«**Человек - Человек**», если в качестве предмета труда выступают люди и их общности: группы и коллективы.

Предложите участникам самостоятельно оценить свои профессиональные склонностей. Раздайте бланки к этому тесту. Сообщите, что сейчас Вы будете зачитывать утверждения, а задача учащихся внимательно слушать и отмечать выбранный вами ответ.

Зачитайте инструкцию к тесту, убедитесь, что она всем понятна.

Инструкция: предположим, что после соответствующего обучения вы можете выполнять любую работу. Но если вам пришлось бы выбирать только из двух возможностей, какую бы вы предпочли?

Преступайте к тестированию. *см. Приложение 7.*

Теперь, когда работа закончена, подсчитайте, в какой из колонок вы поставили больше всего отметок. Та колонка, в которой наберётся наибольшее их количество, и покажет наиболее привлекательную для вас сферу деятельности.

Педагог-психолог ещё раз напоминает о классификации профессий, перечисляя группы, объединенные общим типом предмета труда, отвечает на вопросы учащихся, касающиеся результатов тестирования.

4. Упражнение-энергизатор «Молекулы».

Время проведения: 5 минут.

Цель: профилактика утомления группы, выравнивание психо-эмоционального баланса, подготовка к следующему упражнению в котором надо разделить участников на подгруппы по 4-5 человек.

Ход работы:

Скажите, что сейчас все участники превращаются в атомы. Атомы могут двигаться по принципу броуновского движения, иногда объединяясь в

молекулы. Количество атомов и места соединения задаёт педагог-психолог. Например: «Молекулы по три локтями!» - все должны разбиться на группки по три человека и прижаться друг к другу локтями. В ходе последнего выполнения упражнения надо образовать 5 подгрупп (в составе этих групп участники разойдутся по аудитории для дальнейшей работы).

5. Упражнение «Анализ профессий».

Время проведения: 20 минут.

Цель: формирование представлений о делении профессий по ряду признаков, в том числе о том, какими качествами должны обладать представители указанных профессий для успешной работы.

Ход работы:

Группа уже разделена на 5 команд после энергизатора «Молекулы».

Распределите уже знакомым способом роли (ведущий, хронометрист, докладчик, стенографист, лаборант)

Раздайте карточки, в которых указана одна из пяти групп профессий по Климову, и предложите каждой группе самостоятельно составить список из 10 профессий, принадлежащих каждой группе, и 10 качеств, которыми должны обладать представители указанных профессий для успешной работы. Работа каждой группы оформляется на ватмане. На выполнение работы отводится 15 минут.

По окончании самостоятельной работы представители каждой из пяти групп говорят о результатах своей работы, обосновывая свое мнение, затем вся группа вносит дополнения и уточнения.

Обобщая результаты работы групп КО, ведущий делает акцент на том, что существуют профессии на стыке различных групп.

В заключение работы раздаются разъяснительные буклеты с вариантом классификаторов профессий, предложенных Е.А.Климовым. *см. Приложение № 8.*

Предложите учащимся найти свою группу по Е.А.Климову в классификаторе и попробовать найти интересующие вас профессию.

6. Рефлексия занятия.

Время проведения: 5 минут.

Цель: закрепление материала полученного на занятии; определение вопросов требующих корректировки на следующих занятиях; обратная связь.

Ход работы:

Предложите учащимся продолжить предложение «Занятие ...»

- привлекло меня тем...
- показалось интересным...
- заставило задуматься...
- навело на размышление...

Поблагодарите участников за работу, попрощайтесь до следующего занятия.

ЗАНЯТИЕ № 4 «Характер, темперамент, способности - как составляющие успешной профессиональной деятельности»

Цель: дать учащимся представление об особенностях личности, которые влияют на успех в профессиональной деятельности.

Задачи:

- изучение понятий: характер, темперамент, способности;
- формирование представления о сходствах и различиях людей с точки зрения психологии;
- формирование представления о влиянии темперамента, характера и способностей на успешную самореализацию в профессии;
- анализ особенностей своего темперамента, характера и способностей.

Необходимое оборудование: ручки, бланки с таблицами, буклеты «Свойства личности».

Время: 1 час 20 минут.

Ход занятия

1. Начало занятия

Время проведения: 5 минут.

Цель: активизация группы на активную работу.

Ход работы:

Поздоровайтесь с участниками.

Начните работу убедившись, что участники сидят в полукруге и у всех одеты бейджи.

Напомните участникам основные темы и события прошлого занятия (игра «Особенный город»; тестирование по Климову Е. А.; работа в группах над классификацией).

Подведите участников к тому, что мир профессий многообразен и также как различны профессии, также различны и люди, их выбирающие.

2. Упражнение-энергизатор «Тонкая бумага».

Время проведения: 10 минут.

Цель: формирование представления о сходствах и различиях восприятия единой инструкции, активизация на дальнейшую работу по программе и мотивацию к самопознанию.

Ход упражнения:

Дайте каждому участнику по тонкому листу бумаги формата А4. Озвучьте инструкцию участникам:

- держите листок горизонтально за два верхних угла прямо перед собой;
- закройте глаза;
- внимательно слушайте инструкцию;
- делайте с закрытыми глазами то, что говорит педагог-психолог.

Задание:

- сложите листок вдвое;
- разгладьте место сгиба;

- по линии сгиба вырвите клочок бумаги;
- снова сложите листок пополам.

Повторите третью процедуру 4-5 раз;

Когда вы увидите, что у участников получились маленькие, многократно сложенные листки, предложите развернуть их и вернуть в исходное положение перед собой. Затем предложите группе открыть глаза.

Задайте вопросы:

- У всех ли одинаковые листки?
- Чем отличаются листки?
- В чем листки похожи?
- Как вы думаете почему они разные? (В чем психологический смысл задания?)

Подведите к выводу, что каждый человек уникален и этим он представляет ценность для других.

ВАЖНО!



Для обучающихся с нарушением зрения и речи, лиц с нарушением функций нижних конечностей можно проводить упражнение без изменений. Обучающиеся с нарушением слуха должны видеть сурдопереводчика или инструкцию продублированную на слайде. Соответственно для выполнения упражнения мы не будем просить их закрыть глаза, а попросим убрать руки с листом бумаги например под парту и выполнять задание не глядя на свои руки. других нозологий упражнение необходимо адаптировать под индивидуальные возможности ребенка или заменить другим. Адаптировать упражнение можно и нужно с учетом индивидуальных особенностей участников.

3. Мини-лекция «Темперамент, характер, способности».

Время проведения: 15 минут.

Цель: формирование представления о влиянии темперамента, характера и способностей на успешную самореализацию в профессии.

Ход работы:

Задайте группе вопрос: «**Чем же отличается один человек от другого?**»

Выслушав ответы, переходите к лекционному материалу.

Различие по типу темперамента. То, что люди отличаются друг от друга, заметили давным-давно. Так древнегреческий врач Гиппократ ещё в V веке до новой эры утверждал, что различия между людьми объясняются преобладанием в организме одной из четырех жидкостей:

- крови (сангвис);
- желтой желчи (холе);
- черной желчи (мелайна холе);
- лимфы (флегма).

От латинских названий этих жидкостей и получили свое обозначение типы темперамента, принятые до сих пор:

- сангвиник;
- холерик;
- меланхолик;
- флегматик.

Темперамент характеризует врожденные особенности поведения человека: чувствительность, энергичность, уравновешенность, эмоциональность, активность. Так, например, темперамент влияет на способы общения, устанавливая большую или меньшую активность в нахождении контактов. ***Но от него не зависят интересы и увлечения, взгляды и убеждения, воспитанность и общественная направленность человека.*** Честным, добрым, смелым, талантливым или, наоборот, лживым, злым, трусливым, посредственным можно быть при любом темпераменте. Правда, проявляться эти черты у людей с разными темпераментами будут по-разному.

Какой из типов темперамента лучше, сказать трудно, в каждом из них есть свои положительные стороны. Судя по утверждениям древних греков, идеал в абсолютно равном смешении черт всех четырех типов, но этот идеал практически труднодостижим.

Но и в чистом виде отдельно взятый темперамент встречается крайне редко. Зная, что большинство людей соединяют в себе черты разных темпераментов, обычно тип темперамента определяется на основании преобладания в поведении человека черт какого-либо одного из типов.

Если вы захотите определить свой тип темперамента, можете сделать это на индивидуальной консультации у психолога. А характеристики каждого из типов вы сможете изучить после занятия в буклетах. *см. Приложение № 9*

Другой составляющей личности является ***характер***. Под характером понимаются особенности личности, проявляющиеся в поведении в той или иной ситуации. Характер проявляется в общении (общительный - замкнутый), в отношении к делу (ответственность или недобросовестность, трудолюбие или лень, и т.д.), в отношении к себе (скромность и самовлюбленность, гордость или чувство неполноценности...), в отношении к собственности (щедрость или жадность, бережливость или неряшливость...). Черты характера помогают - или мешают - личности устанавливать правильные взаимоотношения с людьми, проявлять выдержку и самообладание в решении сложных жизненных вопросов, отвечать за свои действия и поведение в обществе.

Характер зависит от мировоззрения, убеждений и моральных принципов. Характер формируется и утверждается под влиянием воздействия среды, деятельности и воспитательных воздействий от других людей. Кроме того, с возрастом все большую роль играет самовоспитание, однако оно обусловлено соответственной мотивацией - потребность самовоспитания, прежде всего, должна быть осознана. Характер не только формируется в деятельности и общении, но и сам влияет, обуславливает осуществление разных видов деятельности и процессы общения.

4. Самостоятельная работа.

Время проведения: 15 минут.

Цель: формирование представлений о чертах своего характера.

Ход работы:

Предложите учащимся попробовать описать свой характер. Для этого надо заполнить бланк с таблицей «Оценка черт своего характера» и заполнить её:

- а) в первой колонке 10 черт своего характера, которые вам нравятся;
 - б) во второй 10 черт своего характера, которые вам не нравятся;
 - в) в третьей 10 черт характера, которые вы хотели бы иметь в идеале;
- см. Приложение № 10*

Обсуждение.

Объедините участников в микро-группы и предложите внутри них обсудить следующие вопросы:

1. Что значит «положительные и отрицательные черты»? Есть ли у кого-либо одно и то же качество по-разному выраженное (например, общительность - в первой колонке, а болтливость во второй)?
2. Какие профессии отвечают вашему характеру?
3. Подобрали ли вы профессию под свой характер?
4. По какому принципу идёт у вас выбор профессии - как реализация положительных черт или для искоренения отрицательных?

Подведите итог проделанной работы.

5. Упражнение-энергизатор «Кенгуру».

Время проведения: 5 минут.

Цель: профилактика утомления группы.

Ход работы:

Объедините участников в пары.

Предложите парам прижаться друг к другу спиной и сцепиться переплетая руки в локтях.

Попросите их одновременно тихо сказать друг другу любое число от 1 до 10.

После этого пусть участники сложат названные ими числа.

Участники, не разъединяясь, должны подпрыгнуть такое количество раз, какое у них получилось при сложении.



ВАЖНО!

Обучающихся с нарушением слуха и/или речи можно попросить написать число на отдельных листочках и по команде показать его друг другу. Далее не изменять упражнение. Для подростков с нарушением зрения можно заменить прыжки наклонами. Для других нозологий упражнение необходимо адаптировать под индивидуальные возможности ребенка или





заменить другим.

6. Мини-лекция «Способности».

Время проведения: 10 минут.

Цель: формирование представлений о способностях человека и их влиянии на профессиональный выбор.

Ход работы:

Расскажите о том, что ещё одной из составляющих характеристик личности являются *способности*. Задайте вопросы: «Как Вы думаете, что это такое? У всех ли они есть? Они появляются от рождения или развиваются?»

Способности - это индивидуальные особенности человека, которые помогают ему успешно заниматься тем или иным видом деятельности. У всех людей они разные. До того момента, как человек приступит к деятельности, мы не можем говорить о его способностях. Способности формируются и развиваются только в деятельности. Каждую способность можно развить, если в этом есть необходимость. Главное, чтобы это делалось целенаправленно и регулярно.

Способность обнаруживается только в деятельности. О том человеке, который при равных условиях обучения и тренировки быстрее освоил дело и лучше с ним справился, говорят, что он способный.

Определенный уровень специальных способностей может быть сформирован у любого человека, даже при отсутствии больших задатков. Решающей при этом оказывается система компенсаций. Связана она с тем, что в основе одинаковых достижений при выполнении определенной деятельности могут лежать различные способности. Например, в основе способности хорошо запоминать литературное произведение у одного может лежать хорошая механическая память, у другого - память образная, возникающая на основе представлений.

Для измерения способностей созданы специальные тесты. Бывает, что наше представление о собственных способностях расходится с результатами объективных тестов. Например, мы считаем, что у нас хорошая память, а на деле оказывается, что результаты достаточно низкие. Бывает и наоборот, мы занижаем наши реальные достижения. В этом случае речь идет о самооценке способностей. Разумеется, наиболее эффективна реальная самооценка.

Кроме этого, у каждого из нас существует какой-то идеальный образ того набора способностей, которыми мы хотели бы обладать. Расхождение реального и идеального образа, а так же неадекватная самооценка - источник развития человека, его совершенствование.

Теперь о различии способностей и тренировке. Любой квалифицированный специалист лучше справится со своей работой, чем самый способный, самый талантливый новичок. Но это будет, скорее, результатом тренировки, а не соответствующих способностей. Способности -

это потенциал, который при соответствующем, одинаковом обучении дает более высокий результат. Это внутренние врожденные предпосылки выполнять более эффективно те или иные виды деятельности.

Нет людей лишенных таланта. Ужасно, если человеку говорят, что он бездарность, что у него нет никаких талантов и способностей. Нет абсолютно универсальных людей, одинаково талантливо выполняющих любую работу. Каждый из нас оказывается более способным в одном деле и менее способным в каком-то другом. Важно просто определить те области деятельности, в которых мы более способны. Каждый человек должен быть на своем месте. Грамотная и адекватная оценка своих способностей - залог психического здоровья и правильного решения своих проблем, а так же субъективной успешности человека в жизни.

Таким образом, способности - это индивидуальные особенности человека, которые помогают ему успешно заниматься тем или иным видом деятельности. К сожалению, при самоанализе мы редко задумываемся о своих способностях.

Гораздо чаще мы говорим о чертах характера, своих особенностях в общении с другими людьми.

7. Самостоятельная «Техника самоописания своих способностей».

Время проведения: 15 минут.

Цель: формирование представлений о своих способностях.

Ход работы:

Предложите учащимся потренироваться в описании своих способностей. Дайте задание каждому написать:

а) 5 способностей, которые развиты наиболее сильно; 5 видов деятельности (дел), которые более всего получаются;

б) 5 способностей, которые наименее развиты; 5 видов деятельности, которые получаются хуже всего;

в) 5 способностей, которыми хотели бы обладать в идеале; 5 видов деятельности, которые хотелось бы качественно выполнять.

См. Приложение № 11

Ответы в столбцах 1 и 2 - это субъективное представление человека о реальном «Я», в столбце 3 - об идеальном «Я». Педагог-психолог выполняет задание вместе с участниками и на равных участвует в обсуждении:

- кому было легче заполнить столбец 1? 2? 3?

- к чему ближе то, что написано в столбце 3 - к столбцу 1 или столбцу 2?

- будет ли выбираемая профессия шагом к идеалу?

Связь идеала с тем, что написано в столбце 2, говорит о низкой самооценке, неуверенности в себе. В этом случае необходимо помочь человеку наметить конкретные шаги в достижении идеала, своего рода программу действий.

8. Рефлексия занятия.

Время проведения: 5 минут.

Цель: закрепление материала полученного на занятии; определение вопросов требующих корректировки на следующих занятиях; обратная связь.

Ход работы:

Продолжите участникам группы ответить на вопросы:

1. Пригодятся ли вам знания, полученные на этом уроке в дальнейшей жизни?

2. Что вы считаете нужно запомнить?

3. Что на вас произвело большее впечатление?

1. Считаете ли вы, что мы не напрасно провели время?

Поблагодарите участников за работу, попрощайтесь до следующего занятия.

ЗАНЯТИЕ №5 «Требования профессии, предъявляемые к качествам личности, а также требования предъявляемые обществом при трудоустройстве по той или иной профессии»

Цель: формирование представлений учащихся к требованиям профессии, предъявляемым к качествам личности, а также требованиям, предъявляемым обществом при трудоустройстве.

Задачи:

- формирование навыков группового взаимодействия;
- анализ требований, которые предъявляет та или иная профессия к качествам личности.

Необходимое оборудование: бланки для выполнения заданий-тестов.

Время: 1 час 20 минут.

Ход занятия

1. Начало занятия

Время проведения: 10 минут.

Цель: активизация группы на активную работу.

Ход работы:

Поздоровайтесь с участниками.

Начните работу с того, что убедитесь: участники сидят в кругу.

Поблагодарите участников, за то, что на протяжении прошлых занятий все участники группы придерживались «Правил» выработанных на первой встрече.

Напомните темы и события предыдущих занятий.

Коротко расскажите с содержанием работы этого дня.

2. Упражнение-энергизатор «Приветствие».

Время проведения: 5 минут.

Цель: настрой группы на дальнейшую совместную работу.

Ход работы:

Предложите участникам группы (сидя в кругу) взяться за руки. Пошлите в правую сторону рукопожатие, которое должно вернуться к вам же с левой стороны. Таким образом «рукопожатие» обойдет весь круг. При заминке

можно повторить это упражнение в другую сторону. Это упражнение помогает настроить участников на рабочий лад, а так же формирует чувство сплоченности в группе, что способствует более позитивному и доверительному общению между участниками.

3. Групповая дискуссия «Влияние свойств личности на профессиональную деятельность».

Время проведения: 15 минут.

Цель: формирование представлений о влиянии тех или иных свойств личности на успех в профессиональной деятельности.

Ход дискуссии:

Групповая дискуссия даёт учащимся возможность обмениваться информацией и выражать своё личное мнение, говорить и слушать, принимать решения, обсуждать и решать проблемы. В ходе групповой дискуссии педагог-психолог подводит учащихся к обсуждению следующих вопросов:

1. Может ли человек выполнять любую работу?
2. Если нет, то с чем это может быть связано?
3. Что такое способности человека и с чем они связаны?
4. Какие профессии предъявляют особенно жесткие требования к возможностям личности?
5. Способности появляются у человека от рождения или их можно развивать?
6. В чем могут заключаться отличия одного человека от другого?
7. Что такое характер и темперамент?
8. Связаны ли они друг с другом?

По окончании дискуссии поблагодарите учащихся, отметьте, что на данном этапе они владеют достаточной информацией о том, что влияет на достижение успеха в любой профессиональной деятельности.

4. Упражнение-энергизатор «Поменяйтесь местами».

Время проведения: 10 минут.

Цель: выравнивание эмоционального баланса группы, более подробное знакомство с друг другом.

Ход работы:

Учащиеся сидят в кругу на стульях, а педагог-психолог предлагает поменяться местами тем, кто:

- с первого класса учится в этой школе;
- у кого математика любимый предмет;
- у кого любимый предмет литература;
- кому нравится история;
- кто с удовольствием посещает информатику;
- кто определился с выбором профиля в 10-ом классе;
- кто дополнительно занимается с репетитором;
- кто уже сейчас знает, какую профессию выберет в будущем.

ВАЖНО!



Для обучающихся с нарушением слуха и/или речи, можно проводить упражнение без изменений. Для лиц с нарушением ОДА продумать доступный способ выполнения упражнения. Так для подростков передвигающихся на колясках необходимо предоставить возможность перемещения в пространстве. Если перемещение затруднено или невозможно, то можно отреагировать на ту или иную ситуацию показав карточку и т.д. Подросткам с нарушением зрения можно предложить звуковой сигнал (свисток, постукивание, хлопки и т.д.). Упражнение необходимо адаптировать под индивидуальные возможности ребенка или заменить другим.

После упражнения можно спросить желающих кто, что и о ком запомнил.

Отметьте активность учащихся, скажите о том, что многие из них уже определились с выбором будущей профессии или профиля 10 класса и предложите участникам перейти к следующему упражнению.

5. Упражнение «Учет требований профессии»

(прежде чем начать упражнение познакомьте с его целью).

Время проведения: 15 минут.

Цель: помочь познакомиться учащимся с тем, какие требования предъявляет та или иная профессия к качествам личности, что требует общество в отношении к данной профессии, а также какие возможности имеет каждый участник и над чем ему необходимо работать.

Ход работы:

Педагог-психолог предлагает членам группы самостоятельно заполнить бланки с таблицей. *см. Приложение 12.*

В первом столбце регистрируются требования, которые предъявляет выбранная учащимся профессия к личности, количество качеств должно быть не менее десяти. Каждое из качеств оценивается с точки зрения желательности (знак + ставится в графе «хочу» или «не хочу») и способностей (знак + ставится в графе «способен» и т.п.).

Данная процедура позволяет убедиться, что обучающийся четко представляет, каких именно качеств и умений потребует от него будущая профессия. Позволяет обучающемуся спланировать программу самообразования и саморазвития, а также определиться с выбором последующих дальнейшего образовательного маршрута.

После выполнения упражнения проводится групповое обсуждение результатов:

- трудно ли было выбрать 10 качеств к профессии;
- в какой графе из «Оценки желательности» больше «+», в графе «хочу» или в графе «могу»;
- какие ощущения остались после заполнения графы «Оценка способностей», есть над чем работать?

6. Упражнение-энергизатор «Хочу, Могу, Надо».

Время проведения: 10 минут.

Цель: сплоченность группы, выравнивание эмоционального баланса.

Ход работы:

Педагог-психолог обращает внимание на то, что в ходе прошлого упражнения учащиеся вели самостоятельную работу с таблицей и что обсудить свою работу можно на индивидуальной консультации у психолога. А вот в ходе следующего упражнения каждый сможет получить совет друзей.

Учащиеся делятся на две группы: группу «Хочу» и группу «Надо». Группы располагаются друг против друга. Один участник из группы «Хочу» делает шаг вперед и говорит: «Я хочу быть бухгалтером» (любая другая профессия). Участники группы «Надо» отвечают: «Тогда тебе надо хорошо знать математику» (любое другое необходимое для профессии условие). Если выдвинутое условие соответствует способностям и возможностям участника группы «Хочу», он переходит в так называемую третью группу «Могу». Каждому участнику группы «Хочу», группа «Надо» говорит не более трех фраз. После того, как в группе «Хочу» все участники перейдут в группу «Могу» команды меняются ролями. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый учащийся не побывает в группе «Хочу».

7. Упражнение «Солнышко».

Время проведения: 10 минут.

Цель: сплоченность группы, формирование навыков позитивного взаимодействия.

Ход работы:

Каждый участник рисует на листе бумаги круг, в центре которого пишет своё имя. Лист пускается по кругу. Все участники занятия дорисовывают лучики и пишут на них по одному качеству характера, навыку или умению хозяина листа. При этом необходимо сделать акцент, что все надписи носят позитивный характер, критика возможна, но без оскорблений и в конструктивном режиме.

8. Рефлексия занятия.

Время проведения: 5 минут.

Цель: закрепление материала полученного на занятии; обратная связь.

Ход работы:

Предложите участникам группы ответить на вопросы:

1. Упражнения, проведенные на сегодняшнем занятии, помогли задуматься о себе?

2. Что нового о выбранной профессии вы поняли и узнали?

3. Чем полученные знания могут быть полезны в дальнейшем?

4. Что было для Вас неожиданным в характеристике себя?

2. Что нового ты узнал о других участниках?

Поблагодарите участников за работу, попрощайтесь до следующего

занятия.

ЗАНЯТИЕ №6 «Алгоритм принятия решений»

Цель: освоить алгоритм принятия решений, проработка третьего элемента структуры профессионального выбора.

Задачи ведущего:

- формирование представлений об алгоритме принятия решения;
- разработка алгоритма принятия решений.

Необходимое оборудование: тетради для записей и выполнения заданий.

Время: 1 час 20 минут.

Ход занятия

1. Начало занятия

Время проведения: 5 минут.

Цель: активизация группы на активную работу.

Ход работы:

Поздоровайтесь с участниками.

Напомните темы и события предыдущих занятий.

Коротко расскажите с содержанием работы этого дня.

2. Упражнение-энергизатор «Приветствие».

Время проведения: 10 минут.

Цель: настрой группы на дальнейшую совместную работу.

Ход работы:

Участники группы (сидя в кругу) берутся за руки, педагог-психолог посылает в правую сторону рукопожатие, которое должно вернуться к нему же с левой стороны. Таким образом «рукопожатие» обойдет весь круг. При заминке можно повторить это упражнение в другую сторону. Это упражнение помогает настроить участников на рабочий лад, а так же формирует чувство сплоченности в группе, что способствует более позитивному и доверительному общению между участниками.

3. Мини-лекция «Алгоритм принятия решений».

Время проведения: 25 минут.

Цель: формирование представлений об алгоритме принятия решения.

Ход работы:

Сообщите участникам группы, что сегодняшняя встреча будет посвящена освоению одного из элементов структуры профессионального выбора — **умению принимать решение.**

Познакомьте с общепринятым алгоритмом принятия решений.

Человек часто оказывается в ситуации выбора: поступать в вуз, или идти работать; какой факультет выбирать; выйти замуж или продолжить учиться; поступать в аспирантуру или идти работать и т. д. Таким образом, человек оказывается в ситуации принятия решения. Для очень многих подобная

ситуация оказывается стрессовой. Принимая решение, человек на основе анализа выбирает путь дальнейшего развития и совершенствования. Отказ от принятия решения, желание пустить дела на самотёк часто ведёт к регрессу и деградации личности. Мы говорили на первом занятии, что, принимая решение, человеку с одной стороны страшно брать на себя ответственность за свои поступки, с другой - он просто не знает, как грамотно принять решение, чтобы оно соответствовало его интересам и целям. Поэтому простое знание некоторых правил уже во многом облегчает принятие решения. Каковы же эти правила?

Правила принятия решения

(правила должны быть наглядно представлены, и находиться перед глазами учащихся на протяжении всего занятия)



ВАЖНО!

Для обучающихся с нарушением зрения правила должны представлены в печатном виде в соответствии с их индивидуальными потребностями (увеличенный шрифт, шрифт Брайля), так же можно заготовить аудио записи с правилами. ,

1. Сбор возможных вариантов решения. На этом этапе задачей человека становится сбор как можно большего числа вариантов решения - глобальных и частных, реальных и нереальных, имеющих под собой основу и не имеющих. Все идеи лучше записать и подвергнуть первичному анализу.

2. Сбор информации по каждому варианту решения. Чем полнее информация, тем с большей уверенностью можно будет принять или отвергнуть путь решения проблемы. На этапе сбора информации некоторые идеи уже отвергаются.

3. Исследование шансов успешности в каждой альтернативе. На этом этапе человек ищет ответ на вопрос: «Могу ли я на деле осуществить данный вариант?».

4. Связь каждой альтернативы с целями и ценностями человека. Иногда наиболее успешный путь решения конкретной проблемы не соответствует общим принципам человека, его этническим нормам или жизненным целям. Поэтому на данном этапе идут поиски такого решения, которое учитывало бы данные факторы.

5. Разработка конкретного плана действий и определение факторов, способствующих и препятствующих данному варианту решения проблемы. Контроль выполнения плана и осознание результатов.

6. Формулировка плана действий для новых возможностей и нового развития. Это очень важный этап принятия решения. Человек должен всегда иметь перспективные цели, только в этом случае его развитие не остановится. Поэтому решать частные проблемы необходимо в русле перспективного развития и их решение не должно препятствовать развитию.

Особо хотелось бы обратить внимание на то, что истинное решение не ведёт к тупику. Оно должно создавать человеку возможности для дальнейшего

развития.

4. Упражнение-энергизатор «Жильцы и Домики».

Время проведения: 10 минут.

Цель: выравнивание психо-эмоционального баланса группы, настрой на дальнейшую работу.

Ход работы:

Педагог-психолог, проходя по кругу, просит участников запомнить название роли которую он им даст. «Домик», «Домик», «Жилец» - домиков должно быть в два раза больше жильцов. Педагог-психолог просит войти в круг тех кто получил роль «домика» и, разбившись по парам, взяться за руки и образовать мини круг - домик. Остальные участники «жильцы» занимают домики. В каждом домике по одному жильцу. По команде ведущего происходят переезды. «Местами меняются только домики» или «местами меняются жильцы», «Местами меняются и домики и жильцы».



ВАЖНО!

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья упражнение необходимо адаптировать под индивидуальные возможности ребенка или заменить другим.



5. Индивидуальная работа с бланками над упражнением «Плюс, минус, интересно».

Время проведения: 20 минут.

Цель: закрепление знаний об алгоритме принятия решения применительно к собственной ситуации выбора профессии.

Ход работы:

Участникам предлагается найти поработать с таблицей, которую они заполняли на первом занятии. Выбрать из нее профессию наиболее интересную. Если трудно выбрать профессию, то можно выбрать интерес или увлечение. Записать эту профессию или интерес над новой таблицей. *см. Приложение № 13*

Запишите в первой колонке таблицы как можно больше плюсов, которые у вас появятся, если вы получите эту профессию и станете по ней работать. Во второй колонке поставьте как можно больше минусов этой же ситуации. В третью колонку запишите как можно больше интересного (например, интересно, а как я буду жить, если получу эту профессию, кто станет моими друзьями, как я буду выглядеть и т. д.). Старайтесь чтобы в каждой колонке было не менее 7 вариантов.

Обсуждение. Обсуждение ведётся по желанию и с опорой на примеры из своих таблиц. Цель обсуждения — усвоение и разбор на конкретном примере алгоритма принятия решения.

6. Рефлексия занятия.

Время проведения: 10 минут.

Цель: закрепление материала полученного на занятии; обратная связь.

Ход работы:

Продолжите участникам группы ответить на вопросы:

1. Что нового о выбранной профессии или профиле я узнал?
2. Чем могут быть полезны эти знания в дальнейшем?

Поблагодарите участников за работу, попрощайтесь до следующего занятия.

ЗАНЯТИЕ № 7 «Самооценка и самовоспитание»

Цель: оценить значимость положительного образа «Я» в профессиональном выборе, обсудить самооценку и самовоспитание как элементы образа «Я», проработка третьего элемента структуры профессионального выбора.

Задачи ведущего:

- закрепление представлений о самооценке и постановке целей;
- изучить понятия «самовоспитание» и его влияние на успешное профессиональное самоопределение
- планирование шагов по самовоспитанию.

Время: 1 час 20 минут.

Ход занятия

1. Начало занятия

Время проведения: 5 минут.

Цель: активизация группы на активную работу.

Ход работы:

Поздоровайтесь с участниками.

Коротко расскажите с содержанием работы этого дня.

2. Упражнение-энергизатор «Я умею, Я могу. Я не умею, Я не могу»

Время проведения: 10 минут.

Цель: настрой группы на дальнейшую работу.

Ход работы:

Рассчитайте участников на 1-й и 2-й.

Предложите первым номерам стать в круг, а вторым - образовать круг вокруг первых номеров.

Попросите первые номера повернуться лицом ко вторым номерам так, чтобы получилось два круга: внутренний (первые номера) и внешний (вторые номера).

Проследите, чтобы у каждого участника был партнёр.

Задание: участники внешнего и внутреннего круга по очереди говорят своим партнёрам фразу, начинающуюся со слов: «Я умею (могу) ..., но не умею (не могу)...»

Затем по команде ведущего участники внешнего круга делают шаг вправо, чтобы сменить партнёра.

Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

По завершении игры предложите участникам вернуться на свои места.

Обсудите по кругу с участниками вопросы: Какую фразу было легче продолжить «Я умею (могу) ...», или «Я не умею (не могу)...»? Почему?

3. Групповая дискуссия

Время проведения: 15 минут.

Цель: настрой группы на дальнейшую работу по вопросам сегодняшнего дня: самооценка и самовоспитание.

Ход работы:

В ходе групповой дискуссии педагог-психолог подводит учащихся к обсуждению следующих вопросов:

1. Одинаковые ли вы с друзьями, дома и в школе? Почему?
2. Всегда ли совпадает ваше «Я» и то, какими вы хотели бы стать?
3. Какие вы сделали выводы из несовпадения?
4. Что вы можете сделать, чтобы стать такими, какими хотите стать?

Подведите учащихся к мысли о том, что они, безусловно, могут оценить свое поведение, успехи и провалы, достоинства и недостатки, а также изменить себя, чтобы быть такими, какими они хотели бы стать. Скажите учащимся, что сегодня разговор пойдёт о самооценке и самовоспитании.

Продолжая групповую дискуссию, педагог-психолог уточняет, как учащиеся понимают слова «самооценка» и «самовоспитание». Спросите у класса:

1. Всегда ли мы оцениваем себя реалистично?
 2. Что происходит с человеком, склонным к заниженной самооценке?
 3. Что происходит с человеком, склонным к завышенной самооценке?
- Скажите, что самооценка является частью образа Я.

4. Экспресс-тест «Как у тебя с самооценкой?»

Время проведения: 25 минут.

Цель: дать возможность учащимся проанализировать свою самооценку.

Ход работы:

В ходе экспресс-теста «Как у тебя с самооценкой?» учащимся предлагается заполнить бланк теста *см. в Приложении № 14*

Предложите учащимся при ответе на вопросы, указать, как часты для них перечисленные ниже состояния по таким шкалам:

- Очень часто - 4 балла;
- Часто - 3 балла;
- Иногда - 2 балла;

Редко - 1 балл;

Никогда - 0 баллов.

1. Я часто волнуюсь понапрасну.
2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
3. Я боюсь выглядеть глупцом.
4. Я беспокоюсь за своё будущее.
5. Внешний вид других, куда лучше, чем мой.
6. Как жаль, что многие не понимают меня.
7. Чувствую, что я не умею, как следует разговаривать с людьми.
8. Люди ждут от меня слишком много.
9. Чувствую себя скованным.
10. Мне кажется, что со мной должна случиться, какая-то неприятность.
11. Мне не безразлично, как люди ко мне относятся.
12. Я чувствую, что люди говорят за моей спиной.
13. Я не чувствую себя в безопасности.
14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы. Меньше 10 баллов - тебе нужно избавиться от чувства превосходства над окружающими, зазнайства, хвастовства.

От 10 до 30 баллов - ты психологически зрелая личность, что проявляется, прежде всего, в адекватности самоотражения, то есть в реалистической самооценке своих сил и возможностей, в твоей внешности.

Больше 30 баллов - ты недооцениваешь себя.

Сделайте вывод и обобщите результат по обсуждаемой теме.

Специалисты считают самооценку ядром образа «Я». От того, является ли самооценка реалистичной, завышенной или заниженной, напрямую зависит поведение человека, его отношение к окружающим, восприятие себя. Самооценка наглядно проявляется в требовательности человека к самому себе, в критическом настрое по отношению к окружающим, в восприятии собственных и чужих успехов и неудач. Реалистическая самооценка, т.е. умение видеть свои недостатки и достоинства и желание усилить достоинства и исправить недостатки, является главной предпосылкой самовоспитания.

5. Групповая дискуссия «Самовоспитание»

Время проведения: 20 минут.

Цель: изучить понятие самовоспитание и его влияние на успешное профессиональное самоопределение.

Ход работы:

Задайте вопросы:

1. Можем ли мы изменить свою внешность?
2. Можем ли мы изменить свой характер?
3. Уважаем ли мы людей, сознательно изменивших свой характер к лучшему?

4. Ставили ли вы перед собой цель изменить характер?

Подведите класс к мысли, что самовоспитание всегда возможно и достойно уважения окружающих. Приведите примеры сильных духом людей, добившихся выдающихся результатов в учебе, спорте, науке, бизнесе. Например:

1) Суворов Александр Васильевич, великий русский полководец и военный теоретик. В детстве был очень больным и физически слабым ребёнком. Но благодаря работе над собой он смог справиться с недугом. Суворов закалял свой слабый от рождения организм физическими упражнениями, изучал артиллерию, фортификацию, военную историю и иностранные языки.

2) Маресьев Алексей Петрович, российский летчик, общественный деятель, Герой Советского Союза (1943), полковник (1978), кандидат исторических наук (1956). В Великую Отечественную войну в истребительном авиаполку сбил 4 самолета. В марте 1942 был подбит и 18 суток тяжело раненный добирался до своих войск. После ампутации ног освоил протезы и добился возвращения в полк, сбил еще 7 самолетов. Подвиг Маресьева описан в книге Б. Полевого «Повесть о настоящем человеке», по которой в 1948 был снят одноименный фильм.

3) Арнольд Шварценеггер знаменитый американский киноактер. Будучи подростком, отличался от своих сверстников высоким ростом и чрезмерной худобой. Только благодаря своему упорству и работе над собой он стал неоднократным чемпионом мира по культуризму, смог не только измениться внешне, но и обрести мировую славу.

Это всего лишь небольшая часть примеров по самовоспитанию. Самовоспитание, или последовательная работа над собой, в соответствии с сознательно поставленной целью способствует развитию личности и выполняет защитные функции в неблагоприятных условиях социальной среды.



ВАЖНО!

Для обучающихся с ОВЗ необходимо дать примеры людей достигших успеха при схожей инвалидности. В этом может помочь приложение № 4 «Описание профессий и истории успеха людей с ограниченными возможностями здоровья». А можно предложить подросткам поискать истории о людях, которые достигли благодаря работе над собой высоких результатов и сегодня являются примером для нас. Можно так же пригласить реальных, успешных людей с инвалидностью из вашего района, представителей общественных организаций инвалидов. Для подростков имеющих инвалидность пример успешных людей имеет особое значение.



Выводы

1. Каждый человек путем самовоспитания может изменить себя к лучшему.

2. Чтобы добиться желаемых изменений, нужно не только поставить цель, но и разработать план ее достижения.

6. Рефлексия занятия.

Время проведения: 5 минут.

Цель: закрепление материала полученного на занятии; обратная связь.

Ход работы:

Предложите участникам группы ответить на вопросы:

- что запомнила на этом занятии?

- какие выводы для себя сделали?

Поблагодарите участников за работу, попрощайтесь до следующего занятия.

ЗАНЯТИЕ № 8 «Моделирование индивидуального маршрута»

Цель: обобщение полученных знаний и навыков в рамках прохождения программы «Дорога профессионального выбора»; моделирование учащимися индивидуального маршрута в предпрофильной подготовки.

Задачи ведущего:

- закрепление изученных материалов;

- анализ контрольных материалов на основе пост-тестов;

- моделирование индивидуального маршрута в предпрофильной подготовке.

Необходимое оборудование: папка с рабочими материалами которые участники группы заполняли на протяжении всех занятий; бланки пост-тестов; салфетки для последнего упражнения.

Время: 1 час 20 минут.

Ход занятия

1. Начало занятия

Время проведения: 10 минут.

Цель: активизация группы на активную работу.

Ход работы:

Поздоровайтесь с участниками.

Коротко расскажите о том, что это заключительное занятие, познакомьте участников с его целями.

2. Основная часть занятия

Время проведения: 45 минут.

Цель: активизация знаний полученных в ходе прохождения программы.

Ход работы:

Обобщите пройденный материал.

На прошлых занятиях вы получили знания необходимые для адекватного выбора своего дальнейшего образовательного маршрута.

Заключительный этап наших встреч - освоить умения по планированию своего пути и смоделировать на основе приобретенных знаний индивидуальный образовательный маршрут.

Прежде чем приступить к дальнейшей работе, предложите участникам познакомиться с тем, какие углубленные профили, дополнительные предметы предлагает им школа. Раздайте при возможности памятку с этим материалом. Это необходимо для того, чтобы помочь сориентировать учащихся в своих планах и при необходимости задать уточняющие вопросы.

Предложите участникам полистать свои папки с накопленным материалом и обновить в памяти тот материал, который у них имеется. Познакомьте с особенностями моделирования индивидуального пути допрофессиональной и профессиональной подготовки.

На основе всей собранной информации вам необходимо письменно выполнить работу по моделированию индивидуального пути допрофессиональной и профессиональной подготовки. За основу вы можете взять правила принятия решений (*правила должны быть наглядно представлены, и находиться перед глазами учащихся на протяжении всего занятия*). Работать необходимо вдумчиво, не отвлекаясь. При моделировании учитывайте весь пройденный материал, ссылаясь на него в своей работе. Время на выполнение задания 20-30 минут.

После выполнения задания участники сдают свою работу. В том случае, если у учащегося возникнут трудности, он приглашается на индивидуальную консультацию, в ходе которой психолог поможет составить ему этот маршрут (опираясь на индивидуальный «банк данных» - диагностику, собранную в ходе прохождения программы).

После выполнения задания участники обмениваются мнениями, отвечая на вопросы:

1. Кто пришел к окончательному решению о выборе профиля?
2. Выполнение, каких пунктов правил по принятию решений вызвало наибольшие трудности?
3. Чего не хватает для окончательного принятия решения? И т.д.

3. Упражнение «Пост-тест»

Время проведения: 10 минут.

Цель: оценка эффективности программы.

Ход работы:

Проведите пост-тест. см. Приложение № 3 (на отдельных бланках). Результаты этого теста сравните с результатами пре-теста, это сравнение позволит сделать вывод о эффективности или не эффективности проделанной работы.

4. Рефлексия.

Время проведения: 15 минут.

Цель: анализ эффективности программы и произошедших изменений.

Ход работы:

Предложите участникам по кругу ответить на вопросы:

1. Пригодятся ли вам знания, полученные в рамках прохождения программы «Дорога профессионального выбора» в дальнейшей жизни?
2. Что вы считаете нужно запомнить?
3. Что на вас произвело большее впечатление?
4. Считаете ли вы, что мы не напрасно провели время?

Отвечая на вопросы, необходимо повторить мысль о том, что приобретенные навыки и знания являются необходимыми не только на этапе выбора профессии, но помогут осознанно подходить к организации жизни на любом этапе, в любых ситуациях.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Специфика проведения профориентационных мероприятий с детьми-инвалидами и лицами с ОВЗ

Актуальность профориентации заключается не только в важности приобщения лиц с инвалидностью и ОВЗ к профессиональной деятельности, планированию профессиональной траектории развития, но и во всестороннем развитии личности, активизации процесса самоопределения, развития личностных качеств, саморазвития, определения своего места не только в мире профессий, но и просто в обществе. Данные задачи требуют формирования у обучающихся с ОВЗ и инвалидностью верных представлений о своих возможностях, адекватной самооценки, основанной на своих предпочтениях и возможностях, в том числе психофизических. Все эти факторы крайне значимы при выборе профессионального направления для обучающихся с ОВЗ. Их значимость в первую очередь обусловлена особенностями профессиональных рисков для усугубления течения заболевания или нарушения развития, реалиями включения человека с ОВЗ в систему трудовых требований и трудовых отношений, в режим трудовой деятельности. Также существует и множество других объективных и субъективных ограничений при выборе профессии: наличие профессиональных организаций в регионе, их удобная территориальная расположенность, возможность обучения по определенным специальностям, профессиям или отраслям, возможности дальнейшего трудоустройства и т.д.

При организации профориентационной деятельности большое значение имеет комплексный, всесторонний подход, подбор и модификация инструментария, методики построения общения и работы, рекомендаций и выводов с обязательным учетом индивидуальных особенностей здоровья, медицинских противопоказаний, специфики психического развития и навыков общения, условий воспитания и обучения, склонностей, предпочтений, задатков. Таким образом, необходимо учитывать следующие факторы при работе со школьниками с инвалидностью и ОВЗ:

- позиция родителей;
- учет состояния здоровья, соотнесение его с требованиями профессии;
- рекомендации ИПР/ИПРА, ПМПК;
- поддержка со стороны педагогов;
- знание своих личностных особенностей, возможностей и способностей;
- изучение требований к поступлению в профессиональные учреждения, на предприятия;
- результаты комплексной диагностической оценки;
- развитие универсальных умений, навыков и качеств;
- формирование установок и интересов, ориентированных на определенный спектр профессий;

- информированность о профессиональных навыках, для дальнейшего выбора той профессии, которая соответствует индивидуальным способностям.

Особенностью работы по профессиональной ориентации с инвалидами и обучающимися с ОВЗ является индивидуальный и личностно-ориентированный подход, персональное консультирование для данных категорий предпочтительнее групповых форм работы.

Для повышения эффективности профориентационной деятельности с лицами с ОВЗ и инвалидностью необходимо учитывать следующие специфические особенности:

- инфантильность и сформированные иждивенческие настроения значительной части лиц с ОВЗ и инвалидностью, что может привести к снижению самостоятельности и ответственности за принятые решения, активности жизненной позиции, неверие в собственные силы и возможности, зависимости от других, нежелания действовать, искать выход из затруднительных ситуаций;

- ориентация подростков при принятии решений на общественные стереотипы в отношении профессий, престижный образ жизни, мнение сверстников со стороны подростков с ОВЗ значительно возрастает в силу снижения критичности, особенностей восприятия и мышления, оценки поступающей информации;

- позиция сотрудничества с родителями, так как их мнение и оценка прямо влияют на личностное и профессиональное самоопределение учащихся, например, деформация представления ребенка о своих способностях и возможностях, неадекватные семейные установки, их представления о «правильном» выборе, «престижных» и «непрестижных» профессиях могут осложнить процесс профориентационной работы;

- специфика предоставления лицам с ОВЗ и инвалидностью информации: начинать необходимо с позитивной информации для эмоционального расположения к восприятию данных об ограничениях при выборе профессиональной сферы или профессии, информация с потенциально негативных эмоций и чувств помещается в середине общения.

Важным условием участия в программе «Дорога профессионального выбора» является наличие у подростков сохранного интеллекта, так как программа предполагает задействование способностей к анализу, обобщению и целеполаганию.

Необходимо так же учитывать специфику основного нарушения лиц с ОВЗ и инвалидностью. Далее приводится классификация основных групп лиц с ОВЗ, приведенная в работе Н.Н. Малофеева и других:

Нарушение слуха

К категории детей и подростков с нарушениями слуха относятся лица, имеющие стойкое двустороннее нарушение слуховой функции, при котором речевое общение с окружающими посредством устной речи затруднено (тугоухость) или невозможно (глухота). В соответствии со степенью

выраженности нарушения выделяют следующие категории лиц с нарушениями слуха: глухие; рано/позднооглохшие; слабослышащие (тугоухие).

Среди слабослышащих различают: имеющих ограниченную или глубоко недоразвитую речь; владеющих развернутой речью с небольшими недостатками в ее грамматическом построении и ошибками в произношении и письме.

Для всех лиц с нарушениями слуха можно выделить характерные проблемы (у ранооглохших они будут наиболее выражены), такие как:

- нарушения процесса слушания;
- ограниченное, замедленное, местами искаженное восприятие сказанного (вне зависимости от наличия сурдоперевода);
- нарушения процесса говорения из-за наличия некоторых аномалий речевого развития;
- недостаточная развитость мыслительной деятельности;
- частые недостатки личностного развития (неуверенность в себе и зависимость от мнения окружающих, пониженная коммуникабельность, пессимизм, эгоизм, проблемы с самооценкой из-за ее неадекватности, отсутствие самоконтроля);
- пониженная способность к анализу и синтезу воспринимаемой информации;
- упрощенность анализа. У глухих плохо развит анализ и синтез объектов, они выделяют детали объекта, опуская существенные, но малозаметные признаки;
- нередко повышенная обидчивость;
- более высокий уровень развития социального инфантилизма и преобладание иждивенческой позиции.

Общение с лицами с ослабленным слухом в процессе трудового и профессионального ориентирования следует выстраивать через реализацию следующих принципов:

- максимальной наглядности;
- индивидуализации в применении сурдоперевода, использования печатной и устной речи профконсультанта;
- использования вспомогательных материально-технических средств и информационных технологий.

Эти принципы подразумевают учет всех особенностей людей с глухотой, а именно включение в работу по профориентации максимально наглядных материалов, таких как:

- комплекс специальных, широко иллюстрированных презентаций;
- методические материалы по профориентации, адаптированные для восприятия человеком с нарушением слуха;
- дублирование информации в электронном виде.

В процессе общения с людьми, имеющими нарушения слуха, стоит максимально опираться на использование других информационных каналов:

визуального, кинестетического, ольфакторного. Все информационные ресурсы должны носить для глухого доступный характер, язык должен быть понятен, минимизируя аудиальные описания, компенсируя их другими информационными каналами.

Противопоказанные факторы производственной среды и трудового процесса для лиц с нарушениями слуха: работа, требующая хорошего слуха или общения с людьми, работа, связанная с опасностью травматизма (на высоте, на неустойчивых плоскостях, у движущихся механизмов, на конвейере и другая работа, связанная с опасностью травматизма по причине отсутствия слухового контроля), повышенные уровни шума, вибрации, неблагоприятные метеорологические и микроклиматические факторы, контакт с химическими веществами нейротоксического действия, работа, требующая хорошей координации движений.

Нарушение зрения

Слепые (незрячие) – категория лиц с нарушениями зрения, у которых полностью отсутствуют зрительные ощущения, имеется светоощущение или остаточное зрение, а также лица с прогрессирующими заболеваниями и сужением поля зрения с остротой зрения до 0,08. По степени нарушения зрения различают лиц с абсолютной слепотой на оба глаза, при которой полностью утрачиваются зрительные восприятия, и лиц практически слепых, у которых имеется светоощущение или остаточное зрение, позволяющее воспринимать свет, цвет, контуры (силуэты) предметов.

Слабовидящие – категория лиц с нарушениями зрения, имеющих остроту зрения от 0,05 до 0,2 на лучшем глазу с коррекцией обычными очками. Кроме снижения остроты зрения слабовидящие могут иметь отклонения в состоянии других зрительных функций (цвето- и свето- ощущение, периферическое и бинокулярное зрение). Зрение слабовидящих остается у них ведущим анализатором. При этом их остаточное зрение сохранно лишь частично и является не вполне полноценным.

В зависимости от типа нарушения зрения и отнесенности к определенной классификации инвалидности по зрению можно выделить две устойчивые группы лиц с различной степенью психологической адаптации:

- 1) с высокой психологической адаптацией;
- 2) с низкой психологической адаптацией.

Обе группы различаются определенными личностными характеристиками, которые во многом и определяют уровень психологической адаптации, успешность социализации лиц с ОВЗ и инвалида по зрению в целом.

Специфика построения общения в процессе профориентирования слепых и слабовидящих лиц заключается в следующем:

- дозирование времени консультирования;
- применение специальных форм и технических средств коммуникации, нозологически ориентированных методических материалов и

пособий по профессиональному самоопределению, а также оптических и тифлопедагогических устройств, расширяющих познавательные возможности лиц.

Специалисты должны учитывать допустимую продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих лиц. К дозированию зрительной работы надо подходить строго индивидуально.

Проблемы доступа к визуальной информации для незрячих пользователей могут быть компенсированы посредством более широкого предоставления информации в аудиальной и кинестетической формах.

В отличие от лиц с нормальным зрением, лица с нарушением зрения уступают в точности движений и их оценке, степени мышечного напряжения при процессах освоения и выполнения заданий. Недостаточность информации, получаемой слабовидящими извне, предопределяет скудность и схематизм создаваемого зрительного образа, нарушает целостность восприятия объекта, зачастую в образе отсутствуют не только второстепенные, но и основополагающие детали, что подразумевает неточность или фрагментарность образа. При слабовидении страдает и скорость зрительного восприятия; нарушено бинокулярное зрение, то есть отсутствует возможность полноценно видеть обоими глазами, – все это у слабовидящих может привести к «пространственной» слепоте, когда нарушено восприятие перспективного и глубинного пространства, что является немаловажным, к примеру, при черчении или чтении чертежей. У слабовидящих, занятых зрительной работой, быстро наступает утомление, и это, как правило, снижает работоспособность. Следовательно, нужно предусматривать небольшие перерывы в работе. Способствовать ухудшению зрения могут и многие обычные движения, как, например, поднятие тяжестей, наклоны, резкие прыжки, поэтому для слабовидящих они являются противопоказанием к работе.

При проведении работы следует учитывать обостренное значение слуха в необходимости пространственной ориентации, которая требует локализовать источники звуков. У лиц с нарушениями зрения от длительных звуковых воздействий, ревальвированного уровня шума, вибрации, в условиях групповых форм трудового и профессионального консультирования, будет развиваться чувство усталости слухового анализатора или дезориентации в пространстве. В работе со слабовидящими следует использовать устройства звукозаписи, а также компьютеры, являющиеся наиболее оптимальным способом конспектирования. Информацию должна быть представлена с опорой на специфику слабовидящего человека: размер шрифта должен быть достаточно крупным (16–18), необходимо предоставить дисковый накопитель, чтобы с его помощью открыть звуковую программу, аудиофайлы.

Для лиц с нарушениями зрения противопоказаны следующие факторы производственной среды и трудового процесса: значительная и средней тяжести физическая нагрузка, вынужденная рабочая поза, чрезмерная значительная и средняя нервно-психическая нагрузка, неблагоприятные метеорологические условия (условия «горячего» или «холодного» цеха),

контакт с вредными веществами 1, 2, 3, классов опасности, напряжение зрения выше погранично допустимого уровня, производственный шум и вибрация, постоянные наклоны туловища, ультразвук и различные виды излучения выше предельно допустимых уровней, освещенность рабочего места ниже нормы, напряжение зрения – размеры менее 0,5 мм, работа в вечернюю смену, в цехах, в которых имеются движущиеся (перемещающиеся) агрегаты, оборудование и устройства.

Нарушение речи

У лиц с нарушениями речи могут быть психофизические отклонения различной выраженности, вызывающие расстройства коммуникативной и обобщающей функции речи. От других категорий лиц с особыми потребностями их отличают нормальный биологический слух, зрение и полноценные предпосылки интеллектуального развития. В целом лицам, имеющим нарушения речи, свойственны следующие особенности:

- наблюдаются определенные проблемы с различением близких по звучанию звуков;

- отмечаются затруднения в дифференциации понятий, обозначающих местонахождение объекта, например «право» и «лево», что является причиной недостаточно развитой ориентировки в пространстве, особенно в сложных ситуациях, или в пространстве со сложной топографией местности;

- при выраженных речевых расстройствах наблюдаются стойкие нарушения письменной речи (дислексия и дисграфия), а в отдельных случаях — нарушения счета;

- внимание лиц с нарушениями речи обладает рядом особенностей, а именно: неустойчивостью, заниженным уровнем произвольности, затруднениями в планировании своих действий. Кроме того, наблюдаются различия по сравнению с нормой в зависимости от характера раздражителя (зрительный или слуховой): лицам с нарушениями речи труднее сосредоточить внимание на действиях при выполнении словесной инструкции, чем при выполнении зрительной (написанной) инструкции;

- у лиц с нарушением речи ошибки внимания присутствуют на протяжении всей работы с письменным материалом. При этом ошибки не всегда самостоятельно замечаются и исправляются;

- контроль над выполнением деятельности (как текущий, так и последующий) у лиц с нарушениями речи часто недостаточно сформирован;

- у лиц с нарушениями речи может быть снижен объем произвольной памяти, особенно слуховой. Зрительная память, как правило, развита лучше. Структура расстройств памяти во многом зависит от характера речевого нарушения;

- у лиц с тяжелыми формами нарушения речи трудности речевого характера часто отрицательно влияют на процесс коммуникации с окружающими. В целом коммуникативные возможности лиц с выраженными нарушениями речи отличаются ограниченностью по сравнению с нормой по

всем параметрам. Поэтому профессии, требующие многочисленных и разнообразных контактов с окружающими, им не рекомендуются. В организациях, где обучаются лица с незначительными нарушениями речевого развития или нарушениями средней тяжести, следует проводить с ними дополнительные занятия по развитию коммуникативных навыков и умений.

Профессиональные ограничения лиц с нарушениями речи связаны, в первую очередь, с недостаточно развитой функцией коммуникации, что не позволяет выстраивать развернутые монологи и диалоги. Эта основная особенность лиц с нарушениями речи обуславливает профессиональные ограничения — им противопоказаны:

- все виды преподавательской деятельности;
- профессии, требующие многочисленных и разнообразных социальных контактов;
- профессии, предъявляющие повышенные требования к грамотной письменной речи (корректор, нотариус, социальный работник, секретарь, секретарь-референт, коммерческий агент, страховой агент, агент по продаже недвижимости и т.п.).

В связи с нарушениями пространственной ориентации лицам с тяжелыми нарушениями речи, особенно отягощенными нарушениями слухового восприятия, не рекомендуется ряд профессий, требующих сложной ориентировки и быстрого реагирования в пространстве (водительские профессии, регулировщик, диспетчер железнодорожных путей и авиалиний и т.п.). При выраженных нарушениях речи также не рекомендованы профессии, связанные с необходимостью производить точные математические расчеты (бухгалтер и т.п.).

Нарушение опорно-двигательного аппарата (ОДА)

Нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА) характеризуются расстройством двигательных функций и определенными органическими поражениями (дефектами). К нарушениям ОДА относятся заболевания нервной системы, в частности ДЦП; врожденные патологии ОДА; приобретенные заболевания и поражения. Следствиями изменений ОДА является ограничение или невозможность движений; нарушение координации.

Лица с нарушением ОДА представляют собой многочисленную группу с различными двигательными патологиями, которые зачастую сочетаются с нарушением в речевом, познавательном или эмоционально-личностном развитии. У таких подростков обычно наблюдаются следующие нарушения личностного развития: сниженная мотивация к деятельности, повышенные страхи по поводу передвижения и общения, желание ограничить социальные контакты. Такие подростки страдают повышенной возбудимостью, что выражается в эмоционально-волевых нарушениях, которые проявляются в болезненной чувствительности к внешним раздражителям и боязливости. У одних отмечается гиперактивность, беспокойность, суетливость, у других — пассивность, вялость и эндогенная депрессия. Специфика поражений опорно-

двигательного аппарата заключается в замедленном формировании таких операций, как сопоставление, установление причинно-следственной связи, выделение существенных и несущественных признаков, неточность применяемых понятий.

При тяжелом поражении нижних и верхних конечностей обнаруживаются трудности овладения определенными предметно-практическими действиями. В первую очередь нужно упомянуть о нарушениях опорно-двигательной системы, которые обычно проявляются в расстройстве и сужении объема внимания и памяти, превалирование слуховой памяти над зрительной. Также нарушения пространственной ориентации, слуха, зрения, чувствительности – все это связано с поражением опорно-двигательной системы. Это приводит к замедленному формированию понятий, которые определяют расположение объектов и частей собственного тела в пространстве, невозможности опознавать и воспроизводить фигуры, составлять из фрагментов целое. В письменной речи появляются элементы дисграфии – ошибки в графическом воспроизведении букв и цифр, такие как асимметрия и зеркальное отображение знака, начало письма и чтения с середины страницы.

К основным нарушениям психического развития у лиц с ДЦП относятся:

- дисгармоничность интеллектуальной недостаточности, т.е. неравномерно сниженный запас сведений и представлений об окружающем;
- нарушения самооценки: либо неадекватно завышенная, либо неадекватно заниженная;
- неадекватный уровень притязаний: завышение или занижение;
- перепады настроения;
- повышенная чувствительность к оценке и неадекватность реакций на нее (слезливость или безостановочный смех);
- фобии (патологические страхи) и аутоагрессия.

Выраженные психолого-органические проявления – замедленность, истощаемость, трудности переключения, недостаточность концентрации внимания, снижение объема механической памяти. В процессе общения трудности, которые возникают, связаны с нарушением невербальной и вербальной коммуникации. Нарушение мимики и жестикуляции, повышенная тональность и дисгармоничность озвучивания фраз, например лицами с ДЦП, часто неправильно истолковывается в коммуникации. Возникает реакция на кажущуюся негативность, агрессивность. Поэтому процесс коммуникации с инвалидом особенно с ДЦП требует терпения, внимательного отношения не к форме, а к содержанию ответов и информации, исходящей от консультируемого.

Для такого человека в кабинете профориентации должны быть созданы следующие условия:

- специальная мебель;
- специальные приборы для записи (ручки и др.);
- компьютеры и специальной (увеличенной по масштабам)

клавиатурой.

Для того чтобы лица с НОДА получили информацию в достаточном объеме, звуковые сообщения обычно дублируются зрительными. Немаловажную роль играет использование наглядных видеоматериалов. Адекватное общение с человеком в инвалидной коляске предполагает, чтобы глаза собеседников находились на одном уровне, поэтому, начиная разговор, необходимо сесть или расположиться, если такая возможность есть, непосредственно перед человеком в инвалидной коляске, которую он воспринимает как неприкосновенное частное пространство. На коляску нельзя облакачиваться, нельзя толкать ее, начинать катить коляску без согласия, сидящего в ней инвалида. Для того чтобы оказать помощь человеку в коляске, сначала надо поинтересоваться, насколько она ему нужна. От окружающих требуется предложить помощь в открытии дверей или в перемещении коляски в помещениях с высокими порогами. Если предложение о помощи было принято, необходимо узнать, как лучше выполнить необходимые манипуляции, и четко следовать инструкциям. Никогда нельзя забывать, что в коляске сидит живой человек и передвигать ее нужно медленно, поскольку коляска быстро набирает скорость и неожиданный барьер может привести к опрокидыванию. Всегда необходимо лично убеждаться в доступности мест, где запланирована работа по трудовому и профессиональному ориентированию.

Противопоказанные факторы производственной среды и трудового процесса: работа, требующая полноценной функции обеих верхних конечностей, полной амплитуды движений в крупных суставах, заданного темпа выполнения производственных операций, поднятия тяжестей на высоту и их перемещения; работа, выполняемая в неблагоприятных микроклиматических условиях (холод, сырость); работа, связанная с повышенной опасностью травматизма, в контакте с токсическими веществами сосудосуживающего действия, с длительным пребыванием на ногах, требующая полной сохранности объема движений в суставах, подъемом и спуском по лестнице, подъемом и переноской тяжестей, длительное фиксированное положение тела с отсутствием возможности перемены положения, предписанный темп работы, шум, вибрация.

Расстройство аутистического спектра (аутизм, РАС)

Аутизм в настоящее время рассматривается как особый тип нарушения психического развития. При аутизме нарушено развитие средств коммуникации и социальных навыков. Общими для аутистов являются аффективные проблемы и трудности становления активных взаимоотношений с динамично меняющейся средой, которые определяют их установки на сохранение постоянства в окружающем мире и стереотипность собственного поведения.

Для обучающихся с РАС характерны:

- сложности в произвольной регуляции собственной деятельности;
- медлительность, утомляемость, истощаемость и, как следствие,

перевозбуждение, моторные стереотипии;

- выраженные проблемы организации внимания, сосредоточения на речевой инструкции, ее полного понимания;

- неровность в интеллектуальной деятельности, недостаточность и фрагментарность представлений об окружающем;

- задержка в психоречевом развитии (становление речи, ее нечеткость, неартикулированность, бедность активного словарного запаса, аграмматичность фраз);

- трудности взаимодействия с людьми и меняющимися обстоятельствами;

- нарушения эмоционального развития, социальная незрелость, наивность;

- трудности усвоения навыков самообслуживания;

- неловкость крупной и мелкой моторики, некоординированность движений.

При обучении детей с расстройствами аутистического спектра требуется соблюдение определенных условий (своеобразная подача материала, частая смена деятельности на уроке, индивидуальная поддержка, возможность уединения в зоне отдыха в любое время, как только обучающийся почувствует дискомфорт и др.). Традиционные формы, методы и приемы работы не всегда позволяют достичь ожидаемых результатов.

Дети с расстройствами аутистического спектра различны по степени «аутизации» (от полной отрешенности и «полевого поведения», с проявлениями агрессии и ауто-агрессии до готовности включаться в коллективную деятельность).

Требуется комплексная работа специалистов образовательного учреждения по формированию у обучающихся с РАС трудовых навыков и элементарных представлений о профессиях. Для проведения профориентации обучающихся необходима система организационно-методических и практических мероприятий, способствующая личностному развитию выпускников, а в дальнейшем, их социальной адаптации. Вследствие психофизических особенностей развития обучающихся с РАС, им требуется значительно большее время для освоения элементарных представлений о мире профессий.

Особенности психики людей с аутизмом проявляется очень многообразно, в частности:

- 1) в той или иной степени выраженности нарушения восприятия времени и пространства, что косвенно сказывается на возможности приобретения, накопления и использования жизненного опыта;

- 2) в трудностях развития произвольного подражания;

- 3) в трудностях становления ролевой и социально-имитативной игры.

Любям с аутизмом не показаны профессии, в которых требуется принятие быстрых, гибких нестандартных решений; профессии, связанные с риском для жизни самого человека с аутизмом или других людей (например, вождение транспортных средств или регулирование движения).

При профориентации и профессиональном обучении необходимо учитывать еще одну особенность интеллектуальной деятельности лиц с РАС: постановка задачи и выводы из нее даются труднее, чем непосредственно решение. Это может иметь значение и при выборе профессии, и в процессе обучения.

Нарушения речевого развития присутствуют во всех случаях РАС. С прагматических позиций для профессиональной деятельности требуются понимание обращенной речи, способность выразить свое отношение к ситуации, вести содержательный диалог.

Стереотипии принадлежат к основным признакам аутизма. Они затрудняют обучение, могут быть причиной социальной дезадаптации. В то же время учебный стереотип и производственный стереотип могут использоваться как компенсаторные механизмы при формировании мотивации и для преодоления трудностей формирования спонтанной деятельности.

Трудно ожидать, что характер мотивации к профессиональной деятельности будет единым для всех случаев РАС: он зависит от интересов и склонностей ребенка, выраженности и качественной характеристики аутистических расстройств, динамики их формирования, особенностей лечебно-коррекционной работы и позиции семьи. Следует отметить, что даже в самых благоприятных случаях при РАС роль стереотипа деятельности весьма велика. Это, с одной стороны, создает возможность минимизировать усилия человека с аутизмом по преодолению мелких жизненных изменений, закладывает базу стабильности и надежности сложившихся отношений; с другой стороны, такая константность в определенных ситуациях вступает в противоречие с меняющимися жизненными обстоятельствами, что требует своевременной и адекватной реакции со стороны системы сопровождения (например, своевременной наработки гибкости в отношениях к окружающему, в том числе в русле профессиональной деятельности).

При проведении профориентационной работы с лицами с РАС необходимо определить наличие или отсутствие интересов, склонностей к тому или иному виду деятельности, который потенциально может стать основой будущей профессии. Если у обучающегося есть те или иные интересы и/или склонности к тому или иному виду деятельности, который потенциально может стать основой будущей профессии, следует их квалифицировать, то есть определить их уровень (психотический/непсихотический), выяснить патогенетические моменты (что лежит в основе интереса: сверхценные образования, влечения, стереотипность, обычная подростковая поведенческая реакция и т.д.). Следующий шаг: с учетом осложняющих расстройств, особенностей личностного развития, социальной ситуации — принять решение о поддержании и развитии имеющихся способностей и интересов, их модификации или же попытаться сформировать новый интерес с учетом потенциала развития ребенка и перспектив социализации.

Если у ребенка не удастся выявить склонности или интерес к той или иной деятельности, нужно решить вопрос о том, доступна ли в принципе

профессиональная деятельность, или мы будем ограничены только вопросом занятости. Как правило, решение зависит от глубины аутистических расстройств и наличия других нарушений (глубокой умственной отсталости, ДЦП, сенсорных дефектов).

При хотя бы относительно сохранном интеллекте и достаточном уровне личностного развития (ребенок должен понимать, что такое профессиональная деятельность) нужно заняться формированием такого интереса с учетом его особенностей и возможностей. Для детей с наиболее тяжелыми аутистическими расстройствами или тех случаев, когда аутизм сочетается с тяжелой и глубокой степенями умственной отсталости, профессиональная деятельность невозможна, необходимо обеспечить занятость человека с аутизмом. Такая деятельность исключительно важна, так как создает ощущение нужности, включенности в социум, дает людям с тяжелыми и осложненными формами аутизма возможность общения

Приложение № 2

Полезные ресурсы по вопросам профориентационной работы с обучающимися в том числе с ОВЗ

Портал федерального методического центра «Сопровождение профориентационной работы профессиональных образовательных организаций» <http://proforient.fmcspo.ru/>

Федеральный методический центр среднего профессионального образования и профессионального обучения лиц с инвалидностью и ОВЗ (ФМЦСПО) ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет» является основным оператором по данному направлению работы и аккумулирует массив информации нормативного и методического характера, касающейся в том числе вопросов организации комплексной и целенаправленной профориентационной работы со школьниками с нарушениями различных нозологий, обучающихся в формате инклюзивного образования. Федеральный методический центр осуществляет также экспертно-консультационное сопровождение формирования актуальной, современной и отвечающей требованиям развивающегося и меняющегося мира модели профориентационной работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, ориентированной на выбор и получение профессий и специальностей среднего профессионального образования. Портал ФМЦСПО содержит перечень законодательства и методических рекомендаций, разработанных по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации (Министерства просвещения Российской Федерации). В помощь специалистам образовательных организаций, работающих с учащимися, на портале представлена карта профессий и специальностей, наиболее востребованных для лиц с инвалидностью и ОВЗ различных нозологических групп (а именно для лиц с нарушениями зрения, слуха, нарушениями опорно-двигательного аппарата, сложными дефектами, с другими видами нарушений здоровья).

Электронный музей профессий «ПрофВыбор.ру»
<http://www.profvibor.ru/>

Данный электронный проект адресован учащимся 8-11 классов и представлен справочно-информационным блоком, содержащим каталог профессий с их описанием (профессиограммы), необходимыми навыками и умениями со стороны претендента. Для педагогов и службы сопровождения будет полезен диагностический блок с анкетой по трудоустройству, электронным профориентационным тестированием учащихся 8-11 классов, методические рекомендации, памятки педагогов, планы работы кабинетов профориентации, сценарии и прочая информация.

Портал «Ваше рабочее место». <http://www.rabochee-mesto.com/>

На портале представлено описание большого количества различных профессий по указанной схеме – название, должностные обязанности, уровень образования, как проходит рабочий день, специфика труда, плюсы и минусы работы и многие другие важные при выборе профессии пункты. Портал и информация заполняются представителями профессий, каждый человек может присоединиться к наполнению портала и высказать свое мнение о специфике работы в той или иной сфере. Представленная информация будет полезна школьникам при работе по профориентации и выборе направления работы, а педагогам при подготовке к профориентационным мероприятиям.

«Профсреда», интернет-портал для школьников.
<http://www.profsreda.com/>

Интернет-портал рассчитан на ознакомления с профессиями школьников с 1-ого класса, помощь родителям и педагогам в вопросе профориентационной работы. Работа портала является поддержкой деятельности Департамента образования г. Москвы, однако, некоторые мероприятия организуются он-лайн и будут полезны всем участникам образовательного процесса.

Информационный портал для родителей, воспитывающих детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья «Особый ребенок». http://ovz.zabedu.ru/?page_id=1634

Портал полезен информацией о соотношении профессии и здоровья детей, перечислены медицинские противопоказания к профессиональной деятельности, а также достаточно подробный перечень рекомендуемых профессий и специальностей для обучения детей и подростков с ОВЗ (для детей с психическими заболеваниями, заболеваниями нервной системы, с ортопедо-травматологическими заболеваниями, имеющими патологию органа зрения и заболевания уха и горла).

Атлас новых профессий. <http://atlas100.ru/>

Атлас новых профессий – это информация о перспективных отраслях и

профессиях, которые будут появляться и развиваться в ближайшие 15-20 лет, учитывая рождение новых технологий, продуктов, отраслей, практик управления и т.д. Атлас состоит из двух частей – новые профессии и «профессии-пенсионеры», а также учитывает надпрофессиональные навыки и умения, которые будут способствовать освоению новых профессий и переходу на них.

Всероссийская программа по развитию системы ранней профориентации «Засобой». www.zasoboy.rf

Программа направлена на работу со специалистами в области профессионального самоопределения, а также на работу с учащимися. В рамках программы проводится Всероссийский конкурс методических материалов среди специалистов по профессиональной ориентации общеобразовательных организаций, образовательных организаций среднего образования, образовательных организаций высшего образования, специальных образовательных организаций, центров занятости субъектов Российской Федерации, Всероссийский конкурс видеороликов среди студентов образовательных организаций высшего образования Российской Федерации, молодых людей в возрасте от 14 до 30 лет, который направлен на популяризацию рабочих и инженерно-технических специальностей, функционирует «Электронная библиотека лучших практик по профориентации», проект «Засобой в профессию», масштабная акция «Всероссийская профдиагностика», которая помогает ответить на вопросы, касающиеся выбора профессии, а также выявить склонности участников к тому или иному виду деятельности, проводятся Всероссийские форумы и прочие мероприятия.

«Единая промышленная карта». <http://school-epk.ru/>

Единая промышленная карта – это образовательный проект по ранней профориентации школьников, включающей пакеты программ профориентации объемом по 30 академических часов с очной или виртуальной экскурсией на предприятия-партнеры. Интерактивные компоненты делятся на 3 уровня – для начальной, средней и старшей школы, и содержат модуль тестирования. Проект проводится при поддержке Свердловской области, поэтому основные предприятия-участники располагаются в указанном субъекте. Сопутствующим проектом к Единой промышленной карте является олимпиада для школьников.

Портал «ПроеКТОриЯ». <https://proektoria.online/>

На портале «ПроеКТОриЯ» представлены материалы, которые могут помочь школьникам выбрать профессию, ВУЗ и будущее место работы, определиться с направлением будущей профессиональной деятельности, решать практические задачи, ознакомиться с высокотехнологичными отраслями и т.д. Портал содержит описание актуальных и современных профессий указанных отраслей с перечнем компетенций, необходимых

качеств личности, сфер работы, ВУЗов, реализующих подготовку по профессиональному направлению.

Городской проект «Школа Новых Технологий». <http://snt.mos.ru/>

Городской проект «Школа Новых Технологий» - проект Департамента образования и Департамента информационных технологий города Москвы. Проект включает в себя широкий перечень подпроектов и конкурсов, в которых могут участвовать в том числе школьники из других регионов. Действующими проектами являются: 3D БУМ JUNIOR; 3D БУМ; Школа IT-решений; IT-марафон; конкурс «Школа мобильных приложений» «Ты – программист!»; научно-образовательный фестиваль «Технологический старт» по направлениям робототехника, программирование, инженерная графика; конкурс «Школа реальных дел»; конкурс медийных проектов IT-репортер; конкурс «Дети - Детям» при поддержке Фонда «Разумный интернет»; конференция «Поколение NEXT» и т.д.

Настольная стратегия ПрофХ. www.profxgame.ru

Профориентационная игра ПрофХ моделирует процесс индивидуального профессионального развития, включая этапы окончания школы, получения дипломов о среднем профессиональном и/или высшем образовании, трудоустройства и получения заработной платы. Целью игры является выработка наиболее эффективной стратегии достижения профессионального успеха. Важным фактором эффективной стратегии игроков является учет личных качеств, имеющихся знаний и приобретаемого профессионального опыта. ПрофХ прорабатывает ключевые для трудовой деятельности коммуникативные навыки, навыки целеполагания, системного мышления, аналитические и творческие способности. Игра рекомендуется детям с 12 лет. В нее также могут играть взрослые без ограничений по возрасту. Игра также подходит для смешанных возрастных групп.

В сам игровой механизм заложены важные для профориентационной работы элементы: активизация самосознания и проработка различных алгоритмов выбора профессии, учебного заведения и профессионального развития. Участие педагога может сделать игру более эффективным инструментом в профориентации подростков.

Приложение № 3.

ПРЕ - ТЕСТ / ПОСТ-ТЕСТ

Ф.И.О. _____
Класс _____

1	Выбрал ли ты профессию или круг профессий? Какую?	
---	---	--

2	Почему ты выбрал эту область труда?	
3	Знаешь ли ты, какие учебные заведения готовят специалистов данного профиля? (перечисли)	
4	Есть ли у тебя качества, необходимые для того, чтобы овладеть этой профессией? Какие?	
5	Что повлияло на твой выбор?	
6	Какие школьные предметы необходимы тебе для овладения этой профессией?	
7	Элективные курсы, какой направленности ты выберешь?	
8	Согласны ли твои родители с твоим выбором?	
9	Продолжишь ли ты обучение в 10 классе?	
10	Готов ли ты перейти в другой класс для углубленного изучения нужных предметов?	

Приложение № 4.

Описание профессий и истории успеха людей с ограниченными возможностями здоровья.

Важно иметь в виду, что отдельные специализации, представленные данным приложением, могут не подходить подросткам с определенными нарушениями. Однако перечень профессий соотносится с перечнем рекомендуемых видов трудовой деятельности и профессиональной деятельности инвалидов с учетом нарушенных функций и ограничений их жизнедеятельности.

1. С нарушением опорно-двигательного аппарата

Профессия	Специализация, подходящая для лиц с нарушением функций верхних конечностей	Специализация, подходящая для лиц с нарушением функций нижних конечностей	Специализация, подходящая для лиц с комплексными нарушениями, серьезными нарушениями функций верхних и нижних конечностей
Предприниматель	все	все	все
Юрист	все	все	все
Музыкант	все	все	все
Швея	-	все	-
Ювелир	-	все	-
Экономист	все	все	все
Инженер	подходит в зависимости от степени поражения	все	инженер-конструктор

Филолог	все	все	все
---------	-----	-----	-----

Предприниматель

Предприниматель – это человек, который занимается собственным бизнесом, имеет свое дело в целях получения прибыли или иной выгоды. Предпринимателя можно представить по квалификациям:

- *производитель* занимается производством продукции, которую продает потребителям;
- *инноватор* создает и реализует новый продукт на рынке;
- *коммерсант* занимается куплей-продажей и обменом товаров;
- *посредник* ускоряет и облегчает процессы не только купли-продажи, но и обращения товаров, услуг, денежных средств в целом.

Пример успешного человека: *Американец Ральф Браун, родившийся с атрофией мышц, стал основателем Корпорации Braun, ведущего производителя автомобилей, оборудованных для людей с инвалидностью.*

Юрист

Юрист – это специалист, изучающий право, а также практический деятель в этой области, свободно владеющий информацией о законодательных базах. Юристов можно представить по квалификациям:

- *адвокат* защищает интересы своих клиентов в суде;
- *прокурор* выступает обвинителем в суде;
- *судья* выносит решения по рассматриваемым в суде делам;
- *следователь* осуществляет расследования преступлений, собирает доказательства и улики;
- *нотариус* оформляет и заверяет юридические документы;
- *юрисконсульт* дает письменные разъяснения по юридическим вопросам

Пример успешного человека: *Франклин Делано Рузвельт, единственный президент США, который переизбирался на этот пост более 2 раз, начинал свою карьеру с профессии адвоката, а из-за болезни оказался в инвалидном кресле.*

Филолог

Филолог – это специалист, который обладает глубоким знанием языка, его внутренней структуры и функций. Филолога можно представить по квалификациям:

- *филолог-исследователь* изучает культуру и историческое развитие языка через текст;
- *переводчик* составляет учебники и словари, занимается переводом текстов с одного языка на другой;
- *копирайтер* занимается созданием различных текстов: слоганов, рекламных текстов, статей, пресс-релизов;
- *корректор* исправляет орфографические, пунктуационные, логические и прочие ошибки в текстах для книжных, газетных, журнальных

издательств и редакций, веб-сайтов, рекламных агентств.

Пример успешного человека: *Крис Фонческа – первый человек с ДЦП, работающий в качестве сценариста на популярном американском ток-шоу «Поздно ночью».*

Музыкант

Музыкант – это человек, который профессионально занимается музыкой. Музыкантов можно представить по квалификациям:

- *музыкант-инструменталист* виртуозно играет на каком-либо музыкальном инструменте;
- *композитор* сочиняет музыку и создает музыкальное сопровождение для песен, спектаклей, кино;
- *аранжировщик* изменяет музыкальное произведение чаще всего при помощи компьютерной обработки;
- *вокалист* исполняет песни, воспроизводит музыку при помощи собственного голоса.

Пример успешного человека: *Юля Сомойлова, российская певица и композитор, передвигающаяся на инвалидной коляске, стала лауреатом различных вокальных конкурсов и была выбрана представителем от России на «Евровидении 2018».*

Ювелир

Ювелир – это мастер, по изготовлению художественных изделий, украшений из драгоценных металлов и камней. Ювелиров можно представить по квалификациям:

- *ювелир-дизайнер* моделирует изделия, изготавливает эскизы;
- *ювелир-гравёр* создает изделия из драгоценных и цветных металлов;
- *ювелир-монтажник* монтирует различные части изделия;
- *ювелир-шлифовальщик* полирует и шлифует готовые образцы, готовит их к сбыту.

Пример успешного человека: *Аннет Геббеди стала одним из лучших ювелиров Великобритании, несмотря на то что родилась без пальцев. Самым дорогим произведением из созданных Аннет было кольцо, которое стоило около 40 тысяч долларов.*

Экономист

Экономист – это специалист, занимающийся исследованием, планированием и руководством хозяйственной деятельностью предприятия.

Экономистов можно представить по квалификациям:

- *бухгалтер* отвечает за учет основных средств, материальных ценностей, за расчеты с поставщиками и заказчиками, за начисления заработной платы, отчисление налогов и т.д.;
- *финансовый координатор проектов* работает с финансовыми и юридическими документами, сопровождающими проект организации;
- *аудитор* занимается проверкой документов, финансовой и налоговой

отчетности.

Пример успешного человека: Ник Вуйчич, известный мотивационный оратор, который объездил весь мир, меценат и писатель, имеет экономическое образование в области бухгалтерского учета и финансового планирования.

Инженер

Инженеры разрабатывают устройства, сооружения, алгоритмы в самых разных областях. Инженеров можно представить по квалификациям:

- инженер-конструктор проектирует технику и сооружения;
- инженер-механик работает с механическим оборудованием, машинами и аппаратами;
- инженер-электронщик разрабатывает системы электронного оборудования с заданными параметрами;
- инженер-связи обеспечивает работу телекоммуникаций и сетевых технологий.

Пример успешного человека: Стивен Хокинг, парализованный ученый, который стал известен своими исследованиями в области квантовой механики и теоретической физики. Его книга «Краткая история времени: от большого взрыва до черных дыр», является бестселлером.

Швея

Швея – специалист по изготовлению изделий из ткани кожи и других материалов. В отличие от портного, который занимается раскройкой, или модельера, который придумывает модели одежды, швея отвечает за качественный пошив изделия.

Пример успешного человека: Маргарет Штайф – швея на инвалидной коляске, создавшая плюшевых мишек Тэдди. Маргарет родилась здоровым ребенком, но переболев полиомиелитом, она потеряла подвижность обеих ног и правой руки. Это не помешало ей стать первоклассной швеей и в дальнейшем основательницей крупнейшей европейской фабрики Штайф.

2. С нарушением слуха и/или с нарушением речи

Профессия	Специализации, подходящие для глухих (без возможности компенсации слуховой функции)	Специализации, подходящие для слабослышащих без возможности компенсации слуховой функции, с нарушением речи	Специализации, подходящие, для слабослышащих с возможностью компенсации слуховой функции
Юрист	все	все	все
Архитектор	архитектор проекта, архитектор-реставратор	архитектор проекта, архитектор-реставратор	все
Экономист	бухгалтер, аудитор, оценщик интеллектуальной	бухгалтер, аудитор, оценщик интеллектуальной	все

	собственности	собственности	
Программист	все	все	все
Инженер	инженер-конструктор, инженер-механик, инженер-электронщик	инженер-конструктор, инженер-механик, инженер-электронщик	все

Программист

Программист – это специалист, занимающийся разработкой алгоритмов и компьютерных программ на основе специальных математических моделей. Программистов можно представить по квалификациям:

- *веб-программист* создает сайты;
- *прикладной программист* разрабатывает программное обеспечение;
- *системный программист* разрабатывает операционные системы, работает с сетями пишет интерфейсы к различным базам данных. Специалисты этой категории относятся к числу самых редких и высокооплачиваемых

Пример успешного человека: Китаец Джон Йу, будучи глухим с рождения, стал успешным программистом, основал бизнес-компанию Integrated Microcomputer Systems и разработал программу телекоммуникации, которая позволяет накладывать видео-перевод на жестовый язык в режиме реального времени.

Юрист

Юрист – это специалист, изучающий право, а так же практический деятель в этой области, свободно владеющий информацией о законодательных базах. Юристов можно представить по квалификациям:

- *адвокат* защищает интересы своих клиентов в суде;
- *прокурор* выступает обвинителем в суде;
- *судья* выносит решения по рассматриваемым в суде делам;
- *следователь* осуществляет расследования преступлений, собирает доказательства и улики;
- *нотариус* оформляет и заверяет юридические документы;
- *юрисконсульт* дает письменные разъяснения по юридическим вопросам

Пример успешного человека: Клаудиа Гордон - первая глухая чернокожая женщина-адвокат в США. С отличием окончила Вашингтонский юридический колледж Американского Университета, получив степень доктора права. В качестве средства общения Клаудиа предпочитает жестовый язык. Клаудиа Гордон - руководитель адвокатских практик в нескольких крупных организациях, занимающихся проблемами инвалидов и малообеспеченных людей; член коллегии адвокатов штата Мэриленд; обладатель множества почетных званий; вице-президент Национальной ассоциации адвокатов для глухих чернокожих. В 2010 году Клаудиа стала

«Глухим человеком года» по мнению журнала «DeafLife». «Невзирая на инвалидность, с правильным отношением к делу успех достигим как в школе, так и в работе», - считает Клаудиа.

Архитектор

Архитектор – это специалист, который проектирует здания и помещения, включая разработку интерьерных решений. Архитекторов можно представить по квалификациям:

- *архитектор проекта* занимается разработкой концепции, проектной документацией и чертежами на строительство, осуществляет авторский контроль над реализацией проекта;

- *архитектор-градостроитель* выполняет проектирование городских районов или крупных комплексов, разрабатывает градостроительную документацию и генеральные планы населенных пунктов;

- *архитекторы-реставраторы* восстанавливают старинные здания и сооружения;

- *ландшафтный архитектор* занимается созданием проектов разбивки парков, садов, приусадебных участков.

Пример успешного человека: *Юрий Соколов - первый глухой архитектор в СССР, у которого получилось осуществить мечту своей жизни - стать профессиональным творцом зданий и сооружений.*

Инженер

Инженеры разрабатывают устройства, сооружения, алгоритмы в самых разных областях.

Инженеров можно представить по квалификациям:

- *инженер-конструктор* проектирует технику и сооружения;

- *инженер-механик* работает с механическим оборудованием, машинами и аппаратами;

- *инженер-электронщик* разрабатывает системы электронного оборудования с заданными параметрами;

- *инженер-связи* обеспечивает работу телекоммуникаций и сетевых технологий.

Пример успешного человека: *Томас Эдисон не был полностью глухим, он испытывал очень серьезные проблемы со слухом. Эдисон величайший инженер-изобретатель. Он стал автором многих современных изобретений, включая лампочку накаливания. По некоторым данным, вторая жена Эдисона тоже была практически глухой, и он сделал ей предложение при помощи телеграфного аппарата.*

Экономист

Экономист – это специалист, занимающийся исследованием, планированием и руководством хозяйственной деятельностью предприятия. Экономистов можно представить по квалификациям:

- *бухгалтер* отвечает за учет основных средств, материальных

ценностей, за расчеты с поставщиками и заказчиками, за начисления заработной платы, отчисление налогов и т.д.;

- *финансовый координатор проектов* работает с финансовыми и юридическими документами, сопровождающими проект организации;

- *аудитор* занимается проверкой документов, финансовой и налоговой отчетности.

Пример успешного человека: *Рональд Рейган, 40-й президент США, пользовался слуховым аппаратом, исполняя свои обязанности в Белом доме. В молодости закончил факультет экономики и социологии. Состоялся как актер. И был избран президентом. Несмотря на то, что, по всей вероятности, на его слух повлияла продолжительная служба в армии, Рейган оглох на правое ухо после того, как возле его головы был совершен выстрел из пистолета 38-го калибра. Позднее он обзавелся изготовленным по индивидуальному заказу слуховым аппаратом, и его готовность воспользоваться этим решением привела к скачку продаж слуховых аппаратов. Осознание того, что президент носит слуховые аппараты, ослабило субъективную стигматизацию их ношения, и многие люди, страдающие нарушениями слуха, начали следовать его примеру.*

3. С нарушением зрения

Профессия	Специализация, подходящая для слепых	Специализация, подходящая для слабовидящих
Программист	все	все
Массажист	все	все
Педагог	все	все
Юрисконсульт	устные консультации	все
Переводчик	последовательный переводчик	все
Музыкант	все	все
Актер	все	все
Скульптор	-	все

Программист

Программист – это специалист, занимающийся разработкой алгоритмов и компьютерных программ на основе специальных математических моделей.

Программистов можно представить по квалификациям:

- *веб-программист* создает сайты;

- *прикладной программист* разрабатывает программное обеспечение;

- *системный программист* разрабатывает операционные системы, работает с сетями пишет интерфейсы к различным базам данных. Специалисты этой категории относятся к числу самых редких и высокооплачиваемых

Пример успешного человека: Слепой программист Хервин Халиман из Индонезии является ценным сотрудником компании MotoCentral.com. Хервин совсем не различает текст на экране, но ему удается успешно выполнять свою работу, используя скрин-ридеры, которые распознают текст на экране монитора и читают его вслух.

Массажист

Массажист – это специалист, владеющий различными техниками восстановления и укрепления здоровья пациента. Используя специальные приемы (растирание, давление, вибрация, поглаживание, разминание) массажист оказывает воздействие на различные системы организма человека. Это воздействие приводит к снятию боли, напряжения и усталости, реабилитации мышц и суставов, повышению общего физического тонуса, усилению циркуляции крови, расслаблению, улучшению обмена веществ.

Факт: Незрячие массажисты ценятся, особенно в Азии. В Тайланде, стране с древними традициями массажа, существует выражение: «Попасть к хорошему массажисту – большая удача, а попать к слепому – настоящее счастье». Японская поговорка гласит: «Слепой массажист навес золота». А в Индии говорят: «Слепой массажист не только вылечит ваше тело, но и преобразует его, а в преобразенном теле от счастья будет трепетать душа».

Педагог

Педагог – это специалист, который занимается обучением и воспитанием будущих поколений. Педагогов можно представить по квалификациям:

- *школьный учитель-предметник* является специалистом в определенной области знаний;
- *педагог дополнительного образования* ведет самые разные курсы: от танцев до робототехники;
- *дефектолог* специализируется на обучении, воспитании, адаптации детей с особенностями психофизиологического развития;
- *методист* изучает и разрабатывает методики преподавания какого-либо предмета;
- *тьютор* помогает составлять индивидуальные образовательные планы.

Пример успешного человека: Знаменитый советский математик Лев Понтрягин потерял зрение в возрасте 14 лет, но это не помешало ему сделать карьеру в науке. Понтрягин стал академиком, преподавал в МГУ, был создателем многих трудов и дожил до восьмидесяти лет.

Музыкант

Музыкант – это человек, который профессионально занимается музыкой. Музыкантов можно представить по квалификациям:

- *музыкант-инструменталист* виртуозно играет на каком-либо

музыкальном инструменте;

- *композитор* сочиняет музыку и создает музыкальное сопровождение для песен, спектаклей, кино;

- *аранжировщик* изменяет музыкальное произведение чаще всего при помощи компьютерной обработки;

- *вокалист* исполняет песни, воспроизводит музыку при помощи собственного голоса.

Пример успешного человека: *Стиви Уандер, американский музыкант, певец, композитор, мультиинструменталист, аранжировщик и продюсер, потерял зрение в грудном возрасте. Его называют одним из величайших музыкантов нашего времени: он 22 раза получал премию «Гремми» и записал более 30 альбомов*

Актер

Актер – это исполнитель ролей в спектаклях, кино и видеороликах, перевоплощающийся в другую личность, героя. Актеров можно представить по квалификациям:

- *актер кукольного театра* воссоздает образ героя с помощью интонации, передает чувства с помощью движений куклы, доносит до зрителя содержание произведения;

- *артист разговорного жанра* выступает перед публикой рассказывая истории или читая стихи.

Пример успешного человека: *Томми Эдисон, известный кинокритик, который ни разу в жизни не видел ни одного фильма (он слепой от рождения), утверждает, что звук - это главная вещь, которая отличает кино от тех же книг, и главный вектор воображения.*

Скульптор

Скульптор – это художник, создающий скульптуры, объемные произведения искусства.

- *скульптор* изображает людей, животных, объекты природы или целые композиции, которые выполняются из пластических или твердых материалов (глины, камня, дерева, металла, воска и т.д.) и имеют объемную форму;

- *гончар* занимается обработкой, обжиганием глины для превращения ее в предметы домашнего обихода, в строительные материалы и различные украшения.

Пример успешного человека: *Незрячий скульптор Лина По (Полина Горенштейн) с 1936 по 1948 год создала более 100 скульптур, некоторые из которых были приобретены Третьяковской галереей.*

Переводчик

Переводчик – это специалист, занимающийся переводом с одного языка на другой.

- *последовательный переводчик* переводит речь говорящего по фразам

во время пауз, предназначенных для перевода;

- *синхронный переводчик* переводит с одного языка на другой параллельно речи говорящего. Выполняется такой перевод с помощью специализированной техники для синхронного перевода;

- *сурдопереводчик* занимается переводом языка жестов на язык устной речи, и наоборот.

Пример успешного человека: незрячий французский переводчик М. Фредерик Грелли, уже более 20 лет занимающийся переводом английских романов на французский язык. «Я перевожу на слух», говорил Грелли. «Я всегда слушаю, обращаю особое внимание на ритм фразы и то, как звуки слов переплетаются друг с другом. Все слова и фразы звучат в определенном темпе, который подчеркивается пунктуацией».

Юрист

Юрист – это специалист, изучающий право, а так же практический деятель в этой области, свободно владеющий информацией о законодательных базах. Юристов можно представить по квалификациям:

- *адвокат* защищает интересы своих клиентов в суде;

- *прокурор* выступает обвинителем в суде;

- *судья* выносит решения по рассматриваемым в суде делам;

- *следователь* осуществляет расследования преступлений, собирает доказательства и улики;

- *нотариус* оформляет и заверяет юридические документы;

- *юрисконсульт* дает письменные разъяснения по юридическим вопросам

Пример успешного человека: Ослепший в результате неудачной операции на глаза Джек Чен сегодня является успешным юристом. Он получил степень магистра компьютерных наук в University of California, в 2000 году. После чего продолжил свое образование в и получил степень доктора юридических наук. В 2010 году получил предложение от Google и возглавил юридическую работу по продукту Google Chrome.

Приложение № 5.

Информационная карта оценки мира профессий

Что мне интересно знать или делать? (интерес)	В какой профессии я этого смогу достичь? (профессия)	Что мне нужно для получения этой профессии? (необходимые шаги)

Приложение № 6.

Определение личных мотивов выбора профессии

Профессия	Выбранные мотивы					Общая сумма баллов

Приложение № 7.

Тест Е.А. Климова «ДЮ»

1а		1б
ухаживать за животными	или	обслуживать машины (следить, регулировать)
2а		2б
помогать больным людям	или	составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин
3а		3б
следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок	или	следить за состоянием или развитием растений
4а		4б
обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.)	или	доводить товары до потребителя (рекомендовать, продавать)
5а		5б
обсуждать научно-популярные книги, статьи	или	обсуждать художественные книги (пьесы, концерты)
6а		6б
выращивать молодняк (животных какой-либо породы)	или	тренировать ровесников (или младших) в выполнении каких либо действий (трудовых, учебных, спортивных)

7а		7б
копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты)	или	управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством
8а		8б
сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии)	или	оформлять выставки, витрины или участвовать в подготовке пьес, концертов
9а		9б
ремонттировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище	или	искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках
10а		10б
лечить животных	или	выполнять вычисления, расчеты
11а		11б
выводить новые сорта растений	или	конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий, машины, одежду, дома
12а		12б
разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять	или	разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять и т.п.)
13а		13б
наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности	или	наблюдать, изучать жизнь микробов
14а		14б
обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты	или	оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.
15а		15б
составлять точные описания или отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.	или	художественно описывать, изображать события (наблюдаемые или представляемые)
16а		16б
делать лабораторные анализы в больницах	или	принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение
17а		17б
красить или расписывать помещение, поверхности изделий	или	осуществлять монтаж зданий или сборку машин, приборов
18а		18б
организовывать культпоходы	или	играть на сцене, принимать

сверстников или младших (экскурсии, туристические походы и т.д.)		участие в концертах
19а		19б
изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания	или	заниматься черчением, копировать чертежи, карты
20а		20б
вести борьбу с болезнями растений, или с вредителями леса, сада	или	работать на клавишных машинах (компьютере)

Бланк протокола ответов

1а	16	2а	26	3а
36	4а	46	5а	56
6а		66		7а
	76	8а		86
	9а		96	
10а			106	
11а	116	12а	126	13а
136	14а	146	15а	156
16а		166		17а
	176	18а		186
	19а		196	
20а			206	
Ч-П	Ч-Т	Ч-Ч	Ч-З	Ч-Х

Приложение № 8

Классификатор профессий по Климову

Предмет труда	Алгоритмические (исполнительные) профессии			Эвристические (творческие) профессии	
	Человек - Человек (группы людей, люди, коллективы)	Агент Акушерка Буфетчик Бармен Гардеробщик Горничная Киоскёр	Милиционер Медсестра Няня Официант Приёмщик заказов Продавец	Регистратор Санитар Социальный работник Фельдшер Швейцар Экспедитор	Врач Инспектор по кадрам Менеджер Методист по дошкольному воспитанию Преподаватель
Человек –	Автоматчик	Заправщик	Намотчик	Инженер	

Техника (машины, механизмы, технические системы, транспортные средства, техника)	Автоспециалист Авиаспециалист Аппаратчик Арматурщик Бурильщик Вальцовщик Водитель Гальваник Газоэлектросварщик Жестянщик Швея	Заточник Каменщик Кочегар Кузнец Маляр Машинист Механик Монтажник Монтёр Моторист Наладчик Шлифовщик	Обработчик Оператор Оптик Ремонтник Слесарь Станочник Столяр Техник Токарь Формовщик Фрезеровщик Часовщик	Испытатель двигателей Контролёр технолог	
Человек - Знаковая система (цифры, числа, буквы, схемы, карты, коды, чертежи, таблицы)	Дозировщик Изготовитель плат Кассир Машинистка Наборщик Печатник Телефонист Телеграфист		Архивист Бухгалтер Геодезист Корректор Маркетолог Математик Переводчик Рентгенолог Сортировщик Статистик Типограф Товаровед Экономист Программист		
Человек – Художественный образ (литература, живопись, искусство)	Гравер Закройщик Конферансье Модельщик Мебельщик	Осветитель Парикмахер Портной Ретушер Фотограф	Артист Архитектор Художник Писатель Музыкант Искусствовед		
Человек – Природа (животные, растения, биологические профессии, атмосфера, полезные ископаемые)	Зоолаборант Кинолог Озеленитель Рабочий зелёного строительства Садовод		Биолог Физик Химик Ветеринар Лесник		

Приложение № 9

Информация в буклет о характеристиках типов темперамента

ХОЛЕРИК - человек быстрый, порывистый, резкий, стремительный, с сильным и быстрым темпом движений, с высоким уровнем психической активности, энергичностью действий, способный отдаваться делу со страстностью, но неуравновешенный. Он склонен к резким сменам настроения, вспыльчив, нетерпелив, подвержен эмоциональным срывам,

иногда бывает агрессивным.

САНГВИНИК - человек подвижный, живой, быстро отзывающийся на окружающие события, сравнительно легко и быстро переживающий неудачи и неприятности. Он отмечен высокой психической активностью, энергичностью, работоспособностью, быстротой и живостью движений, разнообразием и богатством мимики, быстрым темпом речи. Стремится к частой смене впечатлений, легко и быстро отзывается на внешние события, общителен. Эмоции преимущественно положительные - быстро возникают и быстро сменяются.

МЕЛАНХОЛИК - человек легко ранимый, склонный глубоко переживать даже незначительные неудачи, но внешне вяло реагирующий на окружающее. Характерен низким уровнем психической активности, замедленностью движений, сдержанностью моторики и речи, быстрой утомляемостью. Меланхоликов отличают высокая эмоциональная сенситивность, глубина и устойчивость эмоций при слабом внешнем выражении, причем преобладают отрицательные эмоции. При неблагоприятных условиях у них может развиваться повышенная эмоциональная ранимость, замкнутость, отчужденность.

ФЛЕГМАТИК - Человек медлительный, невозмутимый, с низким уровнем психической активности, с устойчивыми стремлениями и более или менее постоянным настроением, со слабым внешним выражением душевных состояний (невывразительностью мимики). Он трудно переключается с одного вида деятельности на другой и приспосабливается к новой обстановке. Преобладает спокойное, ровное настроение. Чувства и настроения обычно постоянны. При неблагоприятных условиях у флегматика может развиваться вялость, бледность эмоций, склонность к выполнению однообразных привычных действий.

ХАРАКТЕР - особенности личности, проявляющиеся в поведении в той или иной ситуации. Характер проявляется в общении (общительный - замкнутый), в отношении к делу (ответственность или недобросовестность, трудолюбие или лень, и т.д.), в отношении к себе (скромность и самовлюбленность, гордость или чувство неполноценности...), в отношении к собственности (щедрость или жадность, бережливость или неряшливость...). Черты характера помогают - или мешают - личности устанавливать правильные взаимоотношения с людьми, проявлять выдержку и самообладание в решении сложных жизненных вопросов, отвечать за свои действия и поведение в обществе.

Характер зависит от мировоззрения, убеждений и моральных принципов. Характер формируется и утверждается под влиянием воздействия среды, деятельности и воспитательных воздействий от других людей. Кроме того, с возрастом все большую роль играет самовоспитание, однако оно обусловлено соответственной мотивацией - потребность самовоспитания прежде всего должна быть осознана. *Характер не только формируется в деятельности и общении, но и сам влияет, обуславливает осуществление разных видов деятельности и процессы общения.*

Техника самоописания черт своего характера

№	Черты характера, которые вам нравятся	Черты характера, которые не нравятся	Черты характера, которые хочется иметь в идеале
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Приложение № 11.

Техника самоописания своих способностей

№	Способности, развитые наиболее сильно	Способности наименее развитые	Способности, которыми хочу обладать в идеале
1			
2			
3			
4			
5			

Приложение № 12

Учет требований профессии

	Качества профессии	Оценка желательности		Оценка способностей		
		хочу	не хочу	способен	разовью	невозможно
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Приложение № 13

Плюс, минус, интересно

№	Плюс	Минус	Интересно
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Приложение № 14

Экспресс-тест «Как у тебя с самооценкой» (бланк)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Отвечая на вопросы, укажите, как часты для вас перечисленные ниже

состояния по таким шкалам:

Очень часто – 4 балла;

Часто – 3 балла;

Иногда – 2 балла;

Редко – 1 балл;

Никогда – 0 баллов.